PORTUGUÊS

Manual do Utilizador Polar CS400

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO

Parabéns! Adquiriu um sistema de treino completo, que pode ser adaptado às suas necessidades de treino. Este manual do utilizador inclui instruções completas que o vão ajudar a tirar o melhor partido do seu computador de ciclismo.

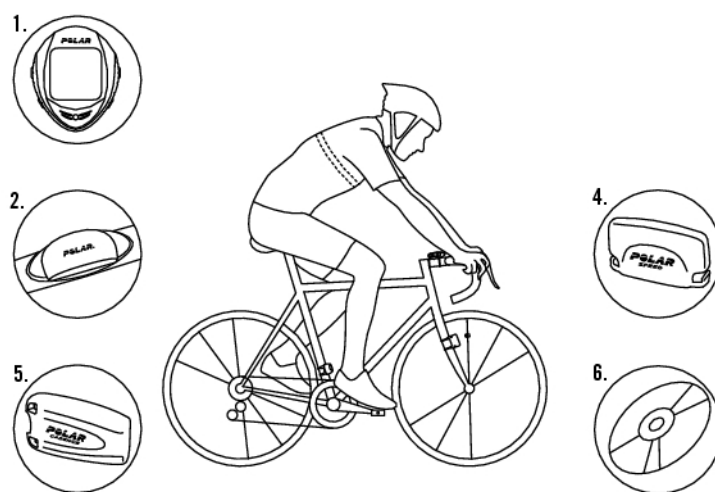
SISTEMA DE TREINO COMPLETO

Planeie os seus exercícios com o Polar ProTrainer 5. Transfira os seus planos para o computador de bicicleta.

Veja as informações detalhadas sobre o seu exercício. Armazene os dados dos treinos no Polar ProTrainer 5, para um acompanhamento e análise a longo prazo.

O seu computador de bicicleta guiá-lo-á através do exercício e armazena os dados do treino. Depois do exercício transfira os resultados para o Polar ProTrainer 5.

Poderá transferir a versão mais recente deste manual do utilizador em www.polar.fi/support. Para os tutoriais em vídeo, visite http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

2. COMPONENTES DO COMPUTADOR DE CICLISMO

1. Computador de Ciclismo Polar CS400: Grava e apresenta os dados do exercício, com e sem a bicicleta.
2. Transmissor Codificado Polar WearLink®+: Envia o sinal da frequência cardíaca para o computador de ciclismo. É composto por um conector e por uma tira elástica.
3. Suporte para Bicicleta Polar™: Depois de fixo à bicicleta permite aplicar o computador de ciclismo.
4. Sensor de Velocidade Polar™: Um sensor de velocidade sem fios que mede a velocidade e a distância durante o exercício com a bicicleta.
5. Sensor de Cadência™ opcional: Um sensor de cadência, sem fios, que mede a velocidade a que rodam os pedais da bicicleta, em rotações por minuto (rpm).
6. CD-ROM: Inclui o software Polar ProTrainer 5™ e a versão completa do manual do utilizador, para o ajudar a tirar o melhor partido do seu computador de ciclismo.

3. INICIAR

Antes de activar o seu computador de ciclismo, meça o tamanho das rodas da bicicleta.

Medir o tamanho das rodas

Conhecer o tamanho da roda é um pré-requisito para obter dados correctos sobre o exercício com a bicicleta. Há duas maneiras de determinar o tamanho das rodas da bicicleta:

Método 1

Procure o diâmetro em polegadas ou em ETRTO, que está impresso na roda. Veja o tamanho correspondente da roda, na coluna da direita da tabela.

ETRTO	Diâmetro da roda (polegadas)	Tamanho da roda (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Os tamanhos da roda indicados na tabela devem ser considerados como uma orientação, dado que o tamanho da roda depende do respectivo tipo e da pressão do ar.

Método 2

Meça a roda manualmente para obter um resultado mais rigoroso.

Utilize a válvula para marcar o ponto onde a roda toca no chão. Desenhe uma linha no chão para marcar esse ponto. Desloque a bicicleta para a frente, numa superfície plana, até a roda efectuar uma rotação completa. O pneu deve permanecer perpendicular ao chão. Desenhe outra linha no chão, na posição da válvula, para marcar uma rotação completa. Meça a distância entre as duas linhas.

Subtraia 4 mm para ter em conta o seu peso quando está em cima da bicicleta, obtendo assim o perímetro da roda. Introduza este valor no computador de ciclismo.

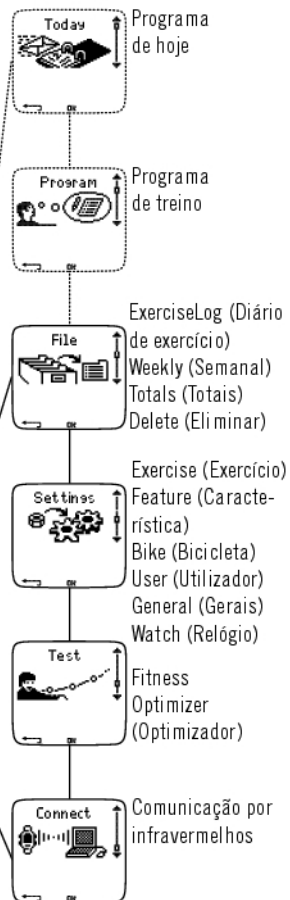
Definições Básicas

Antes de utilizar o computador de ciclismo pela primeira vez, personalize as definições básicas. Introduza dados tão precisos quanto possível para garantir uma resposta correcta do equipamento, baseada no seu desempenho.

Para ajustar os dados, utilize os botões PARA CIMA, PARA BAIXO e para aceitar utilize o botão OK. Percorra os valores mais rapidamente, premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO, sem libertar.

1. Para activar o computador de ciclismo, prima OK duas vezes. Uma vez activado, o computador não pode ser desligado!
2. É exibida a mensagem **Welcome to Polar Cycling World! (Bem-vindo ao Mundo do Ciclismo Polar!)**. Prima OK.
3. **Language** (Idioma): Seleccione **English** (Inglês), **Deutsch** (Alemão), **Español** (Espanhol), **Français** (Francês) ou **Italiano**. Prima OK.
4. É exibida a mensagem **Start with bike settings** (Comece pelas definições da bicicleta). Prima OK.
5. Number of bikes (Número de bicicletas): Seleccione 1 ou 2 dependendo do número de bicicletas que vai utilizar. Se utilizar apenas uma bicicleta, pode introduzir as definições para a bicicleta 2 mais tarde. Para mais informações, consulte Definições da Bicicleta (página 30).
6. **Wheel** (Roda): Introduza o tamanho da roda **(mm)** para cada uma das bicicletas. Para mais informações, consulte Medir o tamanho das rodas (página 6).
7. É exibida a mensagem **Start with basic settings** (Comece pelas definições básicas). Prima OK e indique os seguintes dados:
8. **Time** (Hora): Seleccione **12h** ou **24h**. No modo de **12h**, seleccione **AM** ou **PM**. Introduza a hora local.
9. **Date** (Data): Introduza a data actual: dd = dia, mm = mês, yy = ano. Se está a utilizar unidades imperiais, defina a data: mm = mês, dd = dia, yy = ano.
10. **Units** (Unidades): Seleccione unidades métricas (**kg/cm/km**) ou imperiais (**lb/ft/mi**).
11. **Weight** (Peso): Introduza o seu peso. Para mudar as unidades prima o botão da LUZ, sem libertar.
12. **Height** (Altura): Introduza a sua altura. No formato LB/FT, introduza primeiro pés e depois polegadas.
13. **Birthday** (Data de nascimento): Introduza a sua data de nascimento: dd = dia, mm = mês, yy = ano.
14. **Sex** (Sexo): Seleccione **Male** (Masculino) ou **Female** (Feminino).
15. **É exibida a pergunta Settings OK? (Definições OK?)**. Seleccione **Yes** (Sim) ou **No** (Não). Seleccione **Yes** (Sim) para aceitar e guardar as definições. O computador de ciclismo exibe a hora. Seleccione **No** (Não) se as definições estiverem incorrectas e necessitarem de ser alteradas. Prima STOP para voltar aos dados que pretende alterar.

Utilize o software Polar ProTrainer 5 para introduzir todas as definições básicas.

Estrutura do Menu

4. PREPARAR PARA O TREINO

Instalação dos sensores

Suporte para Bicicleta Polar e Computador de Ciclismo Polar CS400

Para obter instruções sobre como instalar o Suporte para Bicicleta Polar e o Computador de Ciclismo Polar CS400, consulte o manual do utilizador do Sensor de Velocidade.

Sensores de Velocidade e de Cadência Polar

Para obter instruções sobre como instalar os sensores, consulte os manuais do utilizador do Sensor de Velocidade ou de Cadência fornecidos separadamente.

Planifique o seu Treino

Tipos de Exercícios

O seu computador de ciclismo permite-lhe utilizar exercícios já programados ou criar novos exercícios. Planeie e crie exercícios mais versáteis e transfira-os para o seu computador de ciclismo utilizando o software de treino Polar ProTrainer 5. Para mais informações sobre como transferir os exercícios, consulte ???.

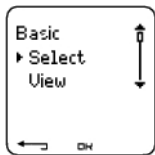
Seleccione **Settings** > **Exercise** (Definições > Exercício)

O menu **Exercícios** exibe uma lista de exercícios.

Navegue pelas opções premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO

- **Free** (Livre): Exercício livre, sem definições.
- **Basic** (Básico): Treino de intensidade moderada. Duração de cerca de 45 min.
- **OwnZone**: Exercício baseado na OwnZone, com intensidade moderada. O computador de ciclismo consegue determinar automaticamente a sua zona individual da frequência cardíaca do exercício aeróbio (cardiovascular) durante o aquecimento. Esta funcionalidade é designada por OwnZone. Duração sugerida, 45 minutos. Para mais informações, consulte ???. Para obter informações gerais adicionais, consulte Treinar na OwnZone (página 45).
- **Interval** (Intervalado): O treino intervalado começa com um aquecimento de 15 minutos, seguido de um intervalo de 5 km (fase de trabalho) e de um período de recuperação de 5 minutos, repetidos 3 vezes. A sessão termina com um arrefecimento de 15 minutos.
- **Add new** (Adicionar novo): Crie e guarde o seu próprio exercício. Armazene no computador de ciclismo um total de 10 exercícios + 1 Exercício livre.

Seleccione o exercício pretendido (Livre, Básico, OwnZone ou Adicionar novo) e prima OK; são apresentadas as seguintes opções:

- Seleccione (**Select**) o exercício como exercício predefinido.

Da próxima vez que treinar, o computador de ciclismo apresenta-lhe este exercício por defeito.

- Visualizar (**View**) as definições do exercício. Prima o botão PARA CIMA ou PARA BAIXO para visualizar:

1. **Basic exercise** (Exercício básico) com 1-3 zonas de exercício: frequência cardíaca alvo ou limites de cadência* para cada zona, temporizador/distância para a zona, ou
2. **Exercise with phases** (Exercício com fases): nome, descrição, tempo programado para o exercício. (Prima o botão da LUZ, sem libertar, para visualizar as fases do exercício e o perfil de desporto escolhido).

- Edite (**Edit**) o exercício básico ou o exercício na OwnZone, consoante as suas necessidades. Também pode editar o exercício criado com o computador de ciclismo. Para mais informações, consulte Criar novos exercícios com o Computador de Ciclismo (página 10). Se criou um exercício com fases utilizando o software Polar ProTrainer 5, não poderá editá-las com o computador de ciclismo.
- **Rename** (Renomear) Basic (Exercício Básico) Interval (Intervalado) ou de outro tipo com o computador de ciclismo.
- **Default** (Predefinição) - Voltar às definições predefinidas do exercício Básico, Intervalado ou na OwnZone.
- Eliminar (**Delete**) o exercício criado com o computador de ciclismo ou com o software Polar ProTrainer 5.

* É necessário utilizar o sensor adquirido separadamente.

Criar novos exercícios com o Computador de Ciclismo

Criar um novo exercício com Zonas

Crie o seu próprio exercício com o computador de ciclismo.

Seleccione **Settings** > **Exercise** > **Add new** (Definições > Exercício > Adicionar novo)

1. Defina o número de zonas do exercício (**0-3**) e prima OK. Consulte também Criar um Novo Exercício sem Zonas.

2. Seleccione tipo de zona:

A. Heart rate (Frequência Cardíaca)

B. Cadence* (Cadência*)

Prima OK.

A. No caso da Frequência cardíaca, seleccione Sport zone, ou Manual para definir a zona da frequência cardíaca manualmente. Prima OK.

- **Sport zone** (Zona de Desporto): Seleccione uma das zonas de desporto (por exemplo, **Z1: 50-59%FC**$_{máx}$) para o seu exercício. Prima OK para continuar no passo 3.

As zonas de desporto Polar traduzem intensidades da frequência cardíaca, expressas em percentagem da frequência cardíaca máxima. O computador de ciclismo tem cinco zonas de desporto predefinidas: **muito ligeira** (50-59% FC$_{máx}$), **ligeira** (60-69% FC$_{máx}$), **moderada** (70-79% FC$_{máx}$), **intensa** (80-89% FC$_{máx}$), e **máxima** (90-99% FC$_{máx}$). O valor predefinido da FCmáx é baseado na idade mas, se conhece os seus valores limites aeróbico e anaeróbio, se determinou a sua frequência cardíaca máxima prevista (FC$_{máx}$ -p) através de um Teste de Fitness Polar™ ou, se testou a sua frequência cardíaca máxima através de uma prova de esforço, poderá definir as zonas de desporto de modo que estas se adaptem melhor às suas necessidades de treino.

- **Manual** (Manual): Defina o limite superior e inferior da zona da FC em batimentos por minuto (bpm) ou %FC e prima OK para continuar para o passo 3.

B. Se seleccionou **zonas decadência***, defina os limites superior e inferior da zona. Prima OK para continuar para o passo 3.

- Se escolher a cadência como tipo de zona, as zonas serão expressas em rotações por minuto (rpm).

3. Defina o Guia da zona (**Zone guide**) para alterar as zonas após um determinado período de tempo ou distância. Durante o exercício, o computador de ciclismo alerta-o sempre que mudar de zona.

- **Timers** (Temporizadores): Defina o temporizador para a zona (minutos e segundos) e prima OK.
- **Distances** (Distâncias): Defina a distância da zona e prima OK.
- **Off** (Desactivado): Desactive os temporizadores e as distâncias e prima OK.

Assim que definir a primeira zona é exibida a indicação **Zone 1 OK** (Zona 1 OK). Para definir mais de uma zona de exercícios, repita os passos 2 e 3 até definir todas as zonas.

Quando o exercício estiver pronto é exibida a indicação **New exercise added** (Novo exercício adicionado). O novo exercício (**NewExe**) é guardado no menu Exercises (Exercícios), de onde o pode seleccionar para a sessão de exercício seguinte. Renomeie o exercício seleccionando **Rename** (Renomear) a partir da lista.

Criar um Novo Exercício sem Zonas

Para criar um novo exercício sem zonas, poderá usar os temporizadores ou as distâncias para orientar o seu treino.

Seleccione **Settings** > **Exercise** > **Add new** (Definições > Exercício > Adicionar novo)

1. **Number of zones** (Número de zonas): Defina o número de zonas para 0.
2. **Guide type**: (Tipo de guia): Active o sinal sonoro de um temporizador durante o exercício (para lhe lembrar a ingestão de líquidos, por exemplo), ou defina uma distância (para seguir os tempos das voltas, sem os gravar).

Temporizadores

- **Number of timers** (Número de temporizadores): Escolha o número de temporizadores (1-3) da sessão. Prima OK.
- **Timer 1** (Temporizador 1): Defina os minutos e segundos do temporizador e prima OK.

Distancias

- **Number of distances** (Número de distâncias): Seleccione o número de distâncias (1-3) da sessão. Prima OK.
- **Distance 1** (Distância 1): Introduza a(s) distância(s) e prima OK.

Repita o passo 2 até definir os temporizadores ou distâncias. Quando o exercício estiver pronto é exibida a indicação **New exercise added** (Novo exercício adicionado). O novo exercício (**NewExe**) é guardado no menu Exercises (Exercícios), de onde o pode seleccionar para a sessão de exercício seguinte. Renomeie o exercício seleccionando **Rename** (Renomear) a partir da lista.

* É necessário utilizar o sensor adquirido separadamente.

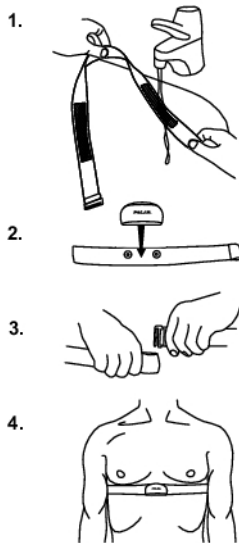
Criar Novos Exercícios com o Polar ProTrainer 5

Crie exercícios mais diversificados utilizando o Polar ProTrainer 5. Para mais informações, consulte a ajuda do Polar ProTrainer 5.

5. TREINO

Colocar o transmissor

Para medir a frequência cardíaca necessita de utilizar o transmissor.

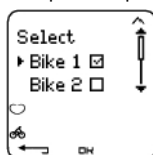
1. Molhe bem os eléctrodos da tira elástica, com água corrente.
2. Aplique o conector na tira elástica. Ajuste o comprimento da tira, de modo que esta fique justa mas confortável.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade.
4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.

Depois da utilização retire o conector da tira elástica, para maximizar a duração da pilha do transmissor. O suor e a humidade podem manter os eléctrodos humedecidos e o transmissor activado. Isso reduz a duração da pilha do transmissor.

Consulte instruções detalhadas sobre a lavagem, no capítulo Informações sobre a Assistência a Clientes

O transmissor Polar WearLink pode ser usado com vestuário específico, que possua eléctrodos têxteis incorporados. Humedeça as zonas do vestuário com eléctrodos. Aplique o conector do transmissor directamente ao vestuário, sem a tira, de modo que o logótipo Polar do conector fique direito.

Iniciar o Treino

Coloque o transmissor e aplique o computador de ciclismo no suporte da bicicleta.

1. Inicie a medição da frequência cardíaca premindo o botão OK. O computador de ciclismo passa para o modo de pausa.
2. Seleccione a bicicleta em que vai fazer exercício. Por defeito, está seleccoinada a bicicleta 1 . Seleccione **Settings** > **Bike** > **Bike 1** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1) > OK. Seleccione **Other** (Outro) se apenas quer registar a frequência cardíaca.

*Apenas as bicicletas activadas (**ON**) são apresentadas nesta lista de selecção. Para mais informações, consulte Definições da Bicicleta (página 30).*

O número no canto inferior direito indica a bicicleta que vai ser utilizada. Premindo o botão PARA BAIXO, sem libertar, pode ligar a bicicleta rapidamente ou comutar apenas para a gravação da frequência cardíaca. Se premir o botão PARA CIMA, sem libertar, pode mudar o exercício activo rapidamente.

3. Nos 15 segundos seguintes é exibida a sua frequência cardíaca. O símbolo do coração dentro de uma moldura indica que a transmissão está a ser codificada. O símbolo do ciclista no canto inferior esquerdo indica que a bicicleta 1 ou 2 está a ser utilizada.

Se deseja alterar ou ver diferentes definições de exercícios antes de começar a treinar, seleccione **Settings** > **Exercise** (Definições > Exercício). Seleccione um tipo de exercício ou visualize as definições do exercício.

Exercise (Exercício): Seleccione Free, Basic, OwnZone ou Interval (Livre, Básico, OwnZone ou Intervalado) e prima OK. (Se tiver criado novos exercícios, estes também serão apresentados).

Select (Seleccionar): Seleccione um exercício para efectuar no próximo treino.

View (Visualizar): Visualize as definições do exercício.

- **Altitude**: Calibre a altitude.
- **Rec.rate** (Taxa de Gravação): Defina a taxa de gravação.
- **TZ Alarm** (Alarme da Zona-alvo): Activar ou desactivar os alarmes sonoros da zona-alvo.
- **HR view** (Visualização da FC): Seleccione a visualização da frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm) ou em percentagem da frequência cardíaca máxima (%FCmax).
- **HeartTouch**: Defina a função HeartTouch.
- **Bike** (Bicicleta): Seleccione Bike (Bicicleta) 1 ou 2.
- **A.Lap** (Volta Automática): Active e desactive a função volta automática.
- **Arr. time** (Hora de chegada): Active e desactive a função hora de chegada, e defina a distância do seu percurso.
- **Display** (Visor): Modifique o visor. Para mais informações, consulte Personalize o Visor do Computador de Ciclismo (página 35).

Aqui estão alguns atalhos que pode utilizar, quando está no menu de pausa do Exercício:

- Prima PARA CIMA, sem libertar, para mudar rapidamente o tipo de sessão de treino. O tipo de sessão de treino predefinido é o exercício **Free** (Livre).
- Prima PARA BAIXO, sem libertar, para mudar rapidamente as bicicletas.
- Prima BACK (RETROCEDER) para entrar no modo da Hora.
- Prima o botão da LUZ, sem libertar, para ver o menu **Settings** (Definições)

Se activar a função Autostart, o computador de ciclismo inicia e pára automaticamente a gravação do exercício quando iniciar e interromper a marcha da bicicleta. Para mais informações sobre o Autostart, consulte Autostart: On / Off (página 30). O computador de ciclismo selecciona automaticamente a bicicleta que utilizou durante o exercício anterior.

4. Inicie a sessão de exercício premindo OK. O tipo de exercício é apresentado no canto superior esquerdo.

Se for exibida a mensagem: (Exercise Name) requires Speed/ Cadence sensor ((Nome do exercício) requer o sensor de Velocidade/Cadência*).* **Active o sensor de Velocidade/Cadência**, *pois o exercício que está a efectuar precisa de utilizar este sensor para apresentar os dados de velocidade/cadência* (por exemplo, se definiu zonas*

de velocidade ou de cadência para o exercício). Seleccione **Yes** *(Sim) para activar a função do sensor. Se for exibida a mensagem* **Exercise displays updated** *(Actualização das visualizações do exercício), os dados da velocidade/cadência* serão apresentados durante o exercício.*

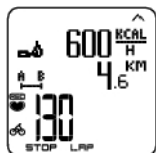
* É necessário utilizar o sensor adquirido separadamente.

Informações exibidas no Visor

O computador de ciclismo oferece-lhe uma visualização simultânea de três linhas diferentes de informação sobre o exercício. Premindo o botão PARA CIMA ou PARA BAIXO, pode aceder a visores diferentes. O nome do visor é exibido durante uns segundos. O nome indica a informação da linha inferior. O visor varia consoante os sensores que instalou, as funções activadas (**ON**) e do tipo de exercício que está a efectuar.

 Personalize o visor do computador de ciclismo com facilidade, utilizando o software Polar ProTrainer 5.

Vistas predefinidas no visor quando utiliza o sensor de Velocidade

Velocidade
Frequência Cardíaca
Extensão do percurso
Velocidade em km/h

Frequência Cardíaca
Consumo calórico / hora
Extensão do percurso
Frequência cardíaca actual

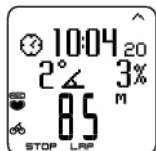
Cronómetro
Frequência cardíaca média
Velocidade média
Cronómetro

Altitude
Hora
Declive
Altitude em metros

Gráfico
Gráfico da frequência cardíaca
Altitude em gráfico
Cronómetro (Duração total do exercício até ao momento)

Bloqueio da Zona
Temporizador de contagem decrescente
Apontador de zona
Frequência cardíaca actual

Personalize o visor do computador de ciclismo para exibir as informações pretendidas. Consulte Personalize o Visor do Computador de Ciclismo (página 35).

Se instalar um sensor de cadência estiver instalado, poderá visualizar os dados de várias formas.

Visualização gráfica

A visualização gráfica permite comparar os gráficos de dois valores durante o exercício. Por exemplo, escolha uma visualização gráfica da sua frequência cardíaca e velocidade.

A visualização gráfica pode ser personalizada. Para as linhas superior e do meio, pode seleccionar a Velocidade (**Speed**), **Altitude** ou Frequência cardíaca **(Heart rate**) através de gráficos.

Símbolos exibidos no Visor

Texto no Visor	Símbolo	Explicação
Time of day		Hora
Cycling symbol		Modo de registo: indica que a bicicleta 1 ou 2 está activa e que os dados da bicicleta estão a ser gravados.
Bike number	2	O número no canto inferior direito indica que bicicleta está a ser utilizada durante este exercício.
Key lock on		Indica que o bloqueio de botões está activado.
Rec -symbol	REC	Apresentado no modo de exercício quando o cronómetro está activado e a gravação ligada. O símbolo pisca quando existe pouca memória disponível.
Interval icon		Indica que foi seleccionado o Exercício intervalado.
Countd. Timer		Temporizador de contagem decrescente
Lap number and time	LAP 28	Número da volta e duração da volta
Lap distance	A B LAP	Exibe a distância da volta actual *Se gravar um tempo de volta premindo OK, também repõe a extensão da Volta. Isto acontece automaticamente se a função Autolap estiver activada (ON).*
Stopwatch		Duração total do exercício até ao momento
Heart rate		Frequência cardíaca actual
Heart rate	AVG	Frequência cardíaca média

Texto no Visor	Símbolo	Explicação
Calories		Consumo calórico em kcal ou Cal
Distance		Distância percorrida
Trip		Distância entre os pontos A e B. Esta distância é colocada a zero cada vez que se prime o botão OK. *Se premir OK também repõe a extensão da volta. Isto acontece automaticamente se a função Autolap estiver activada (ON).*
Arrival time		Hora prevista para a chegada
Ascent		Ascensão em metros/pés
Inclinometer		Declive da subida/descida em percentagem e em graus. Fornece uma estimativa numérica do valor do declive da subida/descida em que se encontra e ajuda-o a ajustar o esforço a essa situação.
Altitude		Altitude actual
Cadence*		Mede a velocidade a que rodam os pedais da bicicleta (isto é, a cadência), em rotações por minuto (rpm).
Speed		Velocidade actual da bicicleta
Max speed		A velocidade máxima durante o seu treino
Avg Speed		A velocidade média da bicicleta
Zone pointer (heart rate)		Se o símbolo do coração não estiver visível e/ou soar um alarme, a sua frequência cardíaca está fora da zona-alvo.
Zone pointer (cadence*)		Se o símbolo da cadência não estiver visível e/ou soar um alarme, está fora dos limites da zona-alvo da cadência.
Time in zone		Tempo gasto na zona

Funções dos Botões durante o Exercício

Medir uma volta

Prima OK para gravar uma volta. O visor vai exibir:

Número da volta
Frequência cardíaca média da volta
Duração da volta

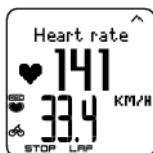
Número da volta
Extensão da volta
Velocidade média

Bloquear uma Zona

Quando treinar sem zonas-alvo predefinidas (exercício LIVRE), poderá bloquear a sua frequência cardíaca numa zona de desporto. Para mais informações, consulte Zonas de Desporto Polar (página 44). Deste modo, se não tiver tido tempo para definir zonas-alvo predefinidas antes de começar o exercício, pode definir rapidamente uma zona-alvo durante a sessão.

Prima **LAP** (OK), sem libertar, para **Bloquear/Desbloquear a zona** .

Se, por exemplo, estiver a pedalar com uma frequência cardíaca de 130 bpm, que corresponde a 75% da sua frequência cardíaca máxima e equivale à zona de desporto 3, poderá premir LAP, sem libertar, para bloquear a sua frequência cardíaca nesta zona. É exibida a indicação **Sport zone3 Locked 70-79** (Zona de desporto 3 Bloqueada 70-79). Ouve-se um alarme se estiver abaixo ou acima da zona de desporto (se a função de alarme da zona-alvo estiver activada). Desbloqueie a zona de desporto premindo novamente OK, sem libertar: é apresentada a indicação **Sport zone3 Unlocked** (Zona de desporto 3 desbloqueada).

Zoom do Visor

Para ampliar a linha superior ou do meio prima os botões PARA CIMA ou PARA BAIXO, sem libertar.

Iluminar o Visor (Modo Nocturno activado)

Para iluminar o visor, prima LIGHT (BOTÃO DA LUZ) durante o exercício. O modo nocturno é activado e o visor ilumina-se automaticamente quando se prime um botão qualquer ou se muda a fase do exercício.

Visualizar o menu Definições

Prima o botão da LUZ, sem libertar, > **Settings** (Definições)

O menu **Settings** (Definições) é exibido quando se prime o botão da LUZ, sem libertar. No menu definições pode alterar alguns parâmetros sem interromper a gravação do exercício. O conteúdo deste menu varia com o tipo de exercício. Para mais informações, consulte ???.

- **Prev. phase** (Fase anterior): Veja o sumário informativo da fase ou repetição anterior (exibido ao criar um exercício com fases no software Polar ProTrainer 5)..
- **Keylock** (Bloqueio de botões): Bloqueie/desbloqueie de botões para não os premir acidentalmente.
- **Autoscr.**: Activa/desactiva o deslocamento automático e permite navegar nos visores durante o exercício.
- **TZ Alarm** (Alarme da Zona Alvo): Ligue/desligue o alarme da zona-alvo.
- **Change zone** (Mudar de zona): Muda entre zonas-alvo (exibido se definiu diversas zonas-alvo, excepto

quando se cria um exercício com fases utilizando o software Polar ProTrainer 5).
- **HR view** (Visualização da FC): Seleccione o modo de visualização da frequência cardíaca.
- **HeartTouch**:Seleccione HeartTouch para visualizar dados durante o exercício sem ter de premir botões, colocando o computador de ciclismo perto do logótipo Polar existente no transmissor.
- **A.Lap**: Active ou desactive a função volta automática.
- **Arr. time** (Hora de chegada): Active ou desactive a hora de chegada.

Uma vez modificadas as definições, o computador de ciclismo volta ao modo de exercício.

Fazer uma Pausa no Exercício

Faça uma pausa na gravação do exercício premindo STOP.

No modo de pausa pode:
- **Continue** (Continuar): Continuar a gravar o exercício.
- **Exit** (Sair): Parar a gravação do exercício
- **Summary** (Resumo): Visualizar um resumo das funções que estiveram activadas durante o exercício.
- **Settings** (Definições): Também pode alterar as definições que altera durante a gravação, à excepção da personalização da visualização, que só pode ser efectuada com o computador de ciclismo no modo de pausa.
- **Reset** (Reinicializar): Eliminar as informações gravadas do exercício. Confirme com OK e prima OK, mais uma vez, para reiniciar a gravação.
- **Free mode** (Modo livre): Mudar o perfil do exercício para o exercício livre. Isto não elimina o exercício realizado, mas prossegue o exercício sem definições. Se comutar para o **modo Livre**, poderá reiniciar o exercício original, fazendo uma nova pausa no exercício, e seleccionando **Restart P1** (Reiniciar P1).

Parar o exercício

Interrompa a gravação do exercício premindo **STOP**. Para parar a gravação completamente, seleccione **EXIT** (Sair).

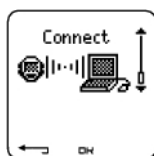
6. DEPOIS DO TREINO

Cuide do transmissor após o exercício. **Retire o conector da tira elástica depois de o utilizar**. Mantenha o transmissor seco e limpo.

Para obter instruções completas sobre os cuidados e a manutenção, consulte Cuidados e Manutenção (página).

Analise os Resultados do Exercício

Para visualizar dados básicos do seu desempenho, consulte o menu **File** (Ficheiro) do computador de ciclismo. Para uma análise mais completa, transfira os dados para o Polar ProTrainer 5. O software oferece-lhe diversas opções adicionais para analisar os dados.

1. Abra o software Polar ProTrainer 5.
2. Seleccione **Connect** (Ligar), no computador de ciclismo, e coloque o dispositivo em frente da janela de infravermelhos do computador.

3. Clique em **Transfer Data** (Transferir dados) na barra de ferramentas do software.

Para mais informações sobre como transferir dados, consulte a ajuda do software.

Para visualizar um ficheiro no computador de ciclismo

Seleccione **File** > (Ficheiro >) OK para aceder às seguintes opções:
- **Exercise log** (Diário de exercício): exibe um máximo de 99 ficheiros de exercícios.
- **Weekly** (Semanal): inclui resumos das últimas 16 semanas.
- **Totals** (Totais): apresenta dados acumulados do exercício.
- **Delete** (Eliminar): permite eliminar ficheiros de exercícios.

Diário de exercício

Seleccione **File** > **Exercise log** (Ficheiro > Diário de exercício)

No menu **Exercise log** (Diário de exercício) pode visualizar informações detalhadas sobre as suas sessões de exercício). São visualizadas as seguintes informações:
- Nome do exercício.
- Uma barra que representa uma sessão de exercício. A altura da barra indica a duração do exercício.
- Data do exercício.

As informações apresentadas no visor (seguidamente ilustradas nos visores a - e) dependem das definições e do tipo de exercício (por exemplo, se o exercício não incluir fases, os dados das fases não serão apresentados).

Percorra as barras de exercício premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO, e OK para visualizar:

a. **Informações básicas**

b. **Informações da bicicleta**

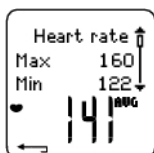
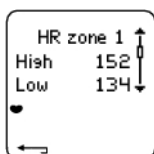
c. **Informações das Zonas de desporto**

d. **Informações das Fases**

e. **Informações das Voltas**

a. Informações básicas

Seleccione **File** > **Exercise log** (Ficheiro > Diário de exercício). Prima primeiro PARA CIMA e PARA BAIXO para seleccionar o exercício e depois OK. Prima PARA CIMA e PARA BAIXO para visualizar as seguintes informações:

Nome do exercício
Hora a que o exercício começou
Distância percorrida
Duração total do exercício

A Frequência Cardíaca (**Heart rate**) em batimentos por minuto (bpm) alternando com uma percentagem da sua frequência cardíaca máxima (%FC).
Frequência cardíaca máxima
Frequência cardíaca mínima
Frequência cardíaca média

Zonas-alvo (FC / cadência*) alternando a zona 1, zona 2 e zona 3.
Limite superior
Limite inferior

Tempo dentro, acima e abaixo da zona 1/2/3) (nome da fase exibida no exercício programado).
Tempo acima da zona
Tempo abaixo da zona
Tempo dentro da zona

Calories : calorias consumidas durante o exercício.
O consumo energético indica o esforço total durante o exercício.

Prima BACK (RETROCEDER) para voltar à visualização de informações básicas.

Informações Básicas Adicionais

Para adicionar as suas próprias informações sobre o exercício ou para eliminar o exercício do menu **File** (Ficheiro) prima o botão da LUZ, sem libertar, quando visualizar a informação básica.

Seleccione **File** > **OK** > **Exercise log** > **OK** > **Basic** > **OK** (Ficheiro > OK > Diário de exercício > OK > Básico > OK), prima o botão da LUZ, sem libertar, > **Add info** > **OK** (Adicionar info > OK).

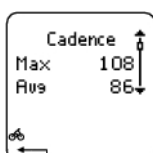
- **Rank** (Classificação): Classifique o seu exercício.
- **Feeling** (Sensação): Avalie as suas sensações subjectivas durante o exercício.
- **Temperat.** : Seleccione a temperatura utilizando os botões PARA CIMA ou PARA BAIXO.
- **Distance** (Distância): Defina a distância para a Bicicleta 1, Bicicleta 2 ou Outra.

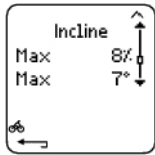
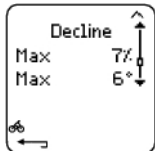
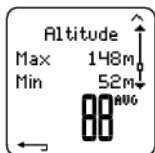
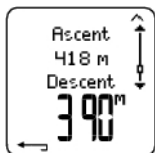
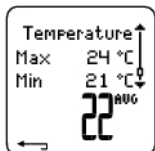
Se alterar a distância, também afectará a distância apresentada em Totals (Totais).

b. Informações da bicicleta

Seleccione **File** > **Exercise log** > **Bike information** (Ficheiro > Diário de exercício > Informações da bicicleta)

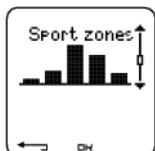
Prima OK e percorra o visor PARA CIMA e PARA BAIXO para visualizar as informações da bicicleta:

Velocidade
Velocidade máxima
Velocidade média
Distância

Cadência
Cadência máxima
Cadência média

Calorias por quilómetro

Declive
Declive máximo em %
Declive máximo em graus

Descida
Descida máxima em %
Descida máxima em graus

Altitude
Altitude máxima
Altitude mínima
Altitude média

Ascensão / Descida
Ascensão em metros/pés
Descida em metros/pés

Temperatura
Máximo ºC graus
Mínimo ºC graus
Médio ºC graus

Odómetro
Bicicleta 1 ou 2.
Quilómetros

c. Zonas de Desporto

Seleccione **File** > **Exercise log** > **Basic** > **OK** (Ficheiro > Diário de exercício > Básico > OK)

Na visualização de informações básicas, prima PARA BAIXO para ver as informações das zonas de desporto.

Prima OK para percorrer as informações PARA CIMA ou PARA BAIXO e visualizar o tempo gasto em cada zona de desporto. Aqui, a variação das suas sessões é apresentada sob a forma de um gráfico.

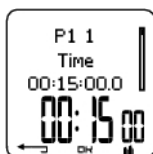
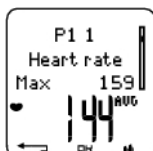
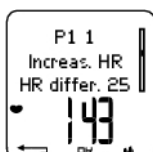
Prima BACK (RETROCEDER) para voltar a visualizar as informações das Zonas de desporto (**Sport Zones**).

d. Fases

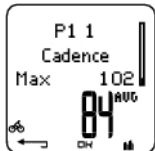
Seleccione **File** > **Exercise log** > **Phases** (Ficheiro > Diário de exercício > Fases)

O menu **Phases** (Fases) só é exibido se o exercício for criado com o software Polar ProTrainer 5 e incluir fases.

Na visualização de informações das zonas de desporto prima PARA BAIXO para visualizar informações sobre Fases. Cada fase pode ser visualizada separadamente.

Percorra os dados de uma determinada fase premindo OK. Compare as fases premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.

Nome da fase
Tempo parcial
Duração da fase actual

Frequência Cardíaca em batimentos por minuto (bpm) alternando com a percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC).
Frequência cardíaca máxima
Frequência cardíaca média

FC Aumentada / FC de Recuperação / Diferença FC.
A diferença entre a frequência cardíaca no início e no fim da fase. Frequência cardíaca actual em batimentos por minuto (bpm), alternando com uma percentagem da sua frequência cardíaca máxima (%FC).
FC Aumentada (Increased HR): Se a frequência cardíaca tiver sido menor no início do que no final da fase, o computador de ciclismo exibe a diferença entre frequências cardíacas (frequência cardíaca no final menos frequência cardíaca no início). Durante a fase de trabalho o computador de ciclismo exibe o valor da frequência cardíaca aumentada.
FC de Recuperação (Recovery HR): Se a frequência cardíaca foi maior no início do que no final da fase, o computador de ciclismo exibe a diferença entre frequências cardíacas (frequência cardíaca no início, menos a frequência cardíaca no final). Durante a fase de recuperação o computador de ciclismo exibe o valor da frequência cardíaca de recuperação.
Diferença FD (HR differ): Se a frequência cardíaca for a mesma no início e no final da fase, o computador de ciclismo exibe um valor de 0 para a diferença entre Frequências cardíacas.

Velocidade
Velocidade máxima
Velocidade média

Distancia
Distância parcial
Distância da fase actual

Cadência*
Cadência máxima
Cadência média da fase actual

Prima BACK (RETROCEDER) para voltar a **Phases** (Fases).

* É necessário utilizar o sensor adquirido separadamente.

e. Voltas

Seleccione **File** > **Exercise log** > **Basic** > **Laps** (Ficheiro > Diário de exercício > Básico > Voltas)

Na visualização de informações sobre as Fases consulte informações sobre as voltas premindo PARA BAIXO. As informações sobre as voltas só são apresentadas se existir mais de uma volta gravada em memória.

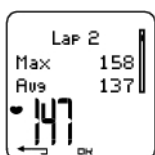
Número de voltas gravadas
Duração média da volta
Número da melhor volta (mais rápida) alternando com a respectiva duração

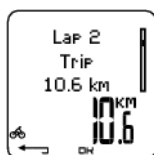
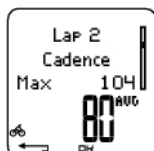
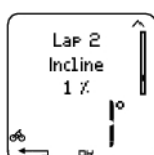
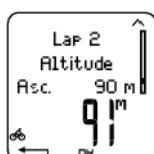
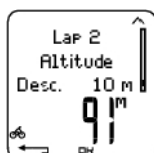
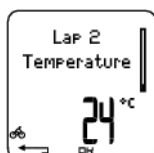
A última volta nunca aparece como melhor volta, mesmo se tiver sido a volta mais rápida. Se estiver num evento de ciclismo e desejar incluir a sua última volta, prima OK na linha de chegada, em vez de STOP. Depois de passar a linha de chegada pode parar a gravação.

Percorra os dados das voltas premindo OK.

Compare a informação de diferentes voltas premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.

Para uma fácil visualização das informações referentes às voltas, transfira os ficheiros para o software Polar ProTrainer 5 e analise o exercício na visualização de Curva.

Tempo
Tempo parcial
Duração da volta

Frequência cardíaca em batimentos por minuto (bpm), alternando com a percentagem da frequência cardíaca máxima (%FC).
Frequência cardíaca máxima
Frequência cardíaca média
Frequência cardíaca final da volta

Velocidade min/km
Velocidade média
Velocidade no final da volta
Prima o botão da LUZ, sem libertar, para comutar entre as velocidades.

Distancia
Extensão da volta

Cadência*
Máximo
Cadência média da volta.

Declive
Declive em %
Declive em graus

Altitude
Subida
Altitude

Altitude
Descida
Altitude

Temperatura

Prima BACK (RETROCEDER) para voltar a visualizar a informação do menu Laps (Voltas).

* É necessário utilizar o sensor adquirido separadamente.

Resumo Semanal

Seleccione **File** > **Weekly** (Ficheiro > Semanal)

No resumo **Weekly** (Semanal) poderá ver os dados acumulados durante 16 semanas de exercícios. A barra do lado direito, intitulada **This week** (Esta semana) ilustra o resumo do exercício na semana actual. As barras anteriores possuem a data do Domingo da semana em causa. Percorra as diferentes semanas premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO, e visualize a duração total do exercício na linha de baixo.

Seleccione a semana com OK para visualizar o consumo calórico total, a distância e o tempo de exercício da semana.

Prima PARA BAIXO para ver as zonas de desporto da semana.

Para ver o tempo passado em cada zona de desporto, prima OK e percorra as zonas de desporto PARA CIMA ou PARA BAIXO.

Totais

Seleccione **File** > **Totals** (Ficheiro > Totais)

O menu **Totals** (Totais) inclui a informação cumulativa gravada durante as sessões de treino, desde a última reinicialização. Utilize o ficheiro de valores Totais como um contador da época ou mensal dos dados do treino. Os valores são actualizados automaticamente quando se pára a gravação do exercício.

Utilize os botões PARA CIMA ou PARA BAIXO para percorrer as seguintes informações:

- **Bike 1 Distance (Distancia com a Bicicleta 1)** (Distância acumulada com a bicicleta 1; pode ser reinicializada)
- **Bike 2 Distance (Distancia com a Bicicleta 2)**
- **Total distance (Distancia total)** (Distância acumulada; pode ser reinicializada)
- **Total duration (Duração total)**
- **Total calories (Consumo calórico total)**
- **Total exerc. count (Contagem total de exercícios)**
- **Total ascent (Total a subir)**
- **Total odometer (Total do odómetro)** (Distância acumulada; não pode ser reinicializada)
- **Reset totals (Totais a zero)**

Para reinicializar os valores totais

Seleccione **File** > **Totals** > **Reset totals** (Ficheiro > Totais > Totais a zero)

Seleccione o parâmetro que deseja colocar a zero no menu e confirme com OK. Seleccione **Yes** (Sim) para confirmar a colocação a zero. **A informação eliminada não pode ser recuperada.** Seleccione **No** (Não) para regressar ao menu **Reset** (Colocar a zero).

Eliminar Ficheiros

Seleccione **File** > **Delete** > **Exercise** (Ficheiro > Eliminar > Exercício)

Em **Delete** (Eliminar) poderá eliminar exercícios anteriores um a um, todos os exercícios ao mesmo tempo ou valores totais.

Percorra as seguintes informações utilizando os botões PARA CIMA ou PARA BAIXO:

- **Exercise**: (Exercício): Seleccione apenas um exercício para eliminar.
- **All exerc.** (Todos os exercícios): Elimine todos os exercícios.
- **Totals**: (Totais): Elimine os valores totais, um a um, ou todos os totais ao mesmo tempo.

Confirme seleccionando **Yes** (Sim).

7. DEFINIÇÕES

O software Polar ProTrainer 5 permite-lhe alterar as definições facilmente. Para mais informações, consulte a ajuda do software.

Tipos de Exercícios

Seleccione **Settings** > **Exercise** (Definições > Exercício)

Para mais informações sobre Exercícios, consulte Tipos de Exercícios (página).

Definições das Características

Seleccione **Settings** > **Features** (Definições > Características)

Altitude

O computador de ciclismo determina e indica a altitude. Altere as definições do altímetro no menu **Altitude** (Altitude). Pode calibrar o altímetro manual ou automaticamente.

Calibrar a Altitude Manualmente

Seleccione **Settings** > **Features** > **Altitude** > **Calibrate** (Definições > Características > Altitude > Calibrar) > defina a altitude do local onde se encontra

Se a altitude da sua localização diferir significativamente do valor de altitude exibido, é apresentada a pergunta **Calibrate to xx?** (Calibrar para xx?) .

É exibida a indicação **Yes: Altitude calibrated to xx** (Sim: Altitude calibrada para xx).

É exibida a indicação **No: Altitude Calibration canceled** (Não: A calibração da altitude foi cancelada).

Calibre a altitude para garantir a sua exactidão. Defina a altitude de referência sempre que estiver disponível um ponto de referência fiável, como um cume ou uma carta topográfica, ou quando estiver ao nível do mar.

Calibrar a Altitude Automaticamente

Seleccione **Settings** > **Features** > **Altitude** > > **AutoCalib** > **On / Off** (Definições > Características > Altitude > AutoCalib > Ligar / Desligar)

A opção Calibração Automática permite-lhe definir uma altitude à qual passa a iniciar sempre o exercício. Introduza essa altitude e active a Calibração Automática. A partir de agora a unidade assume sempre essa altitude quando iniciar o exercício, se utilizar a calibração da altitude. Se activar a Calibração Automática e calibrar o computador de bicicleta manualmente, este novo valor será utilizado como uma nova altitude inicial na opção Calibração Automática.

Se ocorrerem alterações significativas na altitude inicial ou na pressão atmosférica, a unidade pede-lhe para confirmar estas alterações. Se alterar a calibração, a mensagem **Altitude calibrated to xx m/ft** (Altitude calibrada para xx m/ft), indica que a calibração foi bem sucedida. Se for exibida a indicação **Altitude calibration failed** (Falha na calibração da altitude), volte a calibrar a altitude.

Também pode definir a altitude incial da Calibração Automática utilizando o software Polar ProTrainer 5. Para mais informações, consulte a ajuda do software.

Seleccione esta opção se treinar sempre no mesmo ambiente. Deste modo os valores da altitude estarão sempre correctos.

Se o perfil de desporto do exercício inclui a calibração automática, a medição de altitude é sempre iniciada a esta altitude, independentemente das definições gerais da altitude.

Frequência da Gravação

Seleccione **Settings** > **Features** > **Rec.rate** > **1 / 5 / 15 / 60 sec** (Definições > Características > Frequência da Gravação > 1 / 5 / 15 / 60 seg)

O computador de ciclismo pode gravar a sua frequência cardíaca, velocidade, cadência, potência e a altitude a que se encontra, em intervalos de 1, 5, 15 ou 60 segundos. Um intervalo maior permite-lhe gravar durante mais tempo, enquanto um intervalo menor permite-lhe gravar mais dados cardiovasculares e de outro tipo. Isto permite uma análise mais precisa dos dados com o software Polar ProTrainer 5.

Uma frequência de gravação menor esgota a memória do computador de ciclismo mais rapidamente. O tempo de gravação disponível é exibido na linha de baixo quando se define a frequência. A frequência de gravação predefinida é de 5 segundos.

Quando faltarem menos de 30 minutos de tempo máximo de gravação, a frequência de gravação muda automaticamente para tempos de gravação mais longos (1s > 5s > 15s > 60s). Isto maximiza o tempo disponível para a gravação dos dados do exercício. A frequência de gravação seleccionada quando uma sessão termina é utilizada na sessão de treino seguinte.

A tabela apresentada a seguir indica os tempos máximos de gravação para cada uma das frequências de gravação. O tempo máximo de gravação poderá ser menor se gravar um grande número de exercícios de curta duração.

 A frequência de gravação muda quando faltarem menos de 30 minutos de tempo de gravação. **A indicação Memory low** *(Memória baixa) é exibida 60 minutos antes de se esgotar a capacidade da memória.*

Frequências de Gravação para a Velocidade e Cadência

Velocidade	Cadência	Freq Grav 1s	Freq Grav 5s	Freq Grav 15s	Freq Grav 60s
Off	Off	10h 30min	52h 40min	158h	633h
Off	On	7h 50 min	39h 30min	118h	474h
On	Off	5h 10min	26h 20min	67h 50min	271h
On	On	4h 30min	22h 30min	59h 20min	237h

Gravar a Volta Automática

Seleccione a gravação da volta automática

Seleccione **Settings** > **Features** > **A.Lap** > **On** > **set the lap distance** (Definições > Características > Volta Automática > Ligar > definir a extensão da volta

O computador de ciclismo grava as voltas automaticamente. Seleccione **Off** (Desligar) para desactivar.

Utilizar a Função HeartTouch CS400

Definir a Função HeartTouch

Seleccione **Settings** > **Features** > **HeartTouch** (Definições > Características > HeartTouch)

A função HeartTouch permite-lhe visualizar informações durante o treino, sem premir botões. Ao aproximar o computador de ciclismo do transmissor, a zona-alvo da frequência cardíaca é exibida no visor.

 Não é recomendável utilizar a função HeartTouch quando o Computador de Ciclismo Polar CS400 está montado na bicicleta.

As opções da função HeartTouch incluem:

- **Show limits (Mostrar limites)**
- **Take lap (Fazer uma volta)**
- **Change view (Alterar visualização)**
- **Light (Luz)**
- **Off (Desactivar)**

Visualização da Frequência Cardíaca

Seleccione um formato para visualizar a frequência cardíaca

Seleccione **Settings** > **Features** > **HR view** > **HR / HR%** (Definições > Características > Visualização da FC > FC / %FC)

Zonas de Desporto

Defina Zonas de Desporto Polar (página 44) no computador de ciclismo

Seleccione **Settings** > **Features** > **Sport zones** > **Sport zone low limit** (Definições > Características > Zonas de desporto > limite inferior da zona de desporto)

Defina o limite inferior da zona de desporto 1 premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO. Depois, prima OK. Defina os limites inferiores de cada zona de desporto de forma idêntica. Ao definir o limite inferior, o limite superior da zona anterior é definido automaticamente.

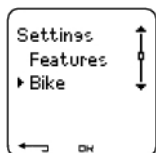
Prima o botão da LUZ, sem libertar, para comutar entre as visualizações das zonas de desporto: **HR%** (percentagem da frequência cardíaca máxima) ou **BPM** (batimentos por minuto).

O software Polar ProTrainer 5 permite-lhe alterar as definições facilmente. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.

Pode bloquear/desbloquear a zona de desporto premindo o botão LAP, sem libertar, durante o percurso.

Definições da Bicicleta

Seleccione **Settings** > **Bike** (Definições > Bicicleta)

É possível definir três preferências para bicicletas no computador de ciclismo. Prepare as definições das bicicletas e quando começar o treino, seleccione bicicleta 1 ou 2. Por defeito, é seleccionada a Bicicleta 1.

Seleccione **Settings** > **Bike** > **Bike 1, Bike 2,** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1 > Bicicleta 2) ou **Other** (Outro). Se pretender, pode activar ou desactivar a Bicicleta 2. Seleccione **Other** (Outro) para desactivar os sensores de velocidade e cadência, se pretender medir apenas a frequência cardíaca, altitude e temperatura.

Tamanho da Roda

Seleccione **Bike** > **Bike 1** > **Wheel** (Bicicleta > Bicicleta 1 > Roda)

A definição do tamanho da roda é um pré-requisito para obter dados correctos sobre o ciclismo. Para mais informações sobre a medição do tamanho da roda, consulte Medir o tamanho das rodas (página 6).

Autostart: On / Off

Seleccione **Settings** > **Bike** > **Bike1** > **Autostrt** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1 > Autostrt)

A função Autostart inicia ou pára automaticamente a gravação de exercícios quando começa e pára de andar de bicicleta. A função Autostart requer o Sensor de Velocidade Polar.

Tempo de chegada
Seleccione **Settings** > **Bike** > **Bike1** > **Arr. time** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1 > Tempo Cheg.)

Defina a distância que pretende percorrer e o computador de ciclismo calcula e apresenta a hora prevista para a chegada, baseada na velocidade a que roda. Instale o Sensor de Velocidade Polar na bicicleta, para medir a velocidade e a distância. Para mais informações sobre como instalar o sensor de velocidade, consulte o manual do utilizador do Sensor de Velocidade Polar.

- Seleccione premindo OK
- Seleccione **On/Off** (Ligado/Desligado) para activar ou desactivar esta opção.
- Seleccione **Set dist.** (Definir dist.) para definir a distância que vai percorrer.

Ligar / Desligar a Velocidade
Seleccione **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Speed** > **On/Off** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1 > Velocidade > Ligar/Desligar)

Por defeito, a velocidade está desactivada para a bicicleta 1.

Ao seleccionar **On** (Ligar) é exibida a pergunta **Add speed?** (Adicionar velocidade?) .

Seleccione **Yes** (Sim) para activar esta opção. É exibida a indicação **Exercise displays updated** (Visualizações de exercício actualizadas).

Ao seleccionar **Off** é exibida a indicação **Exercise Displays Updated** (Visualizações de exercício actualizadas). Todas as informações sobre a velocidade serão removidas das visualizações.

As definições da velocidade podem ser feitas manualmente ou com o software Polar ProTrainer 5.

Ligar / Desligar a Cadência*
Pode instalar um Sensor de Cadência Polar opcional na sua bicicleta.

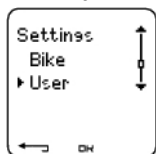
Seleccione **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Speed** > **On/Off** (Definições > Bicicleta > Bicicleta 1 > Velocidade > Ligar/Desligar)

Ao seleccionar **On**. É exibida a pergunta **Add cadence?** (Adicionar cadência?) . Seleccione **Yes** (Sim) para activar esta opção. É exibida a indicação **Exercise displays updated** (Visualizações do exercício actualizadas), i.e. a informação da cadência também é apresentada.

Seleccione **Off** (Desligar) para remover as informações da cadência de todas as visualizações.

*É necessário utilizar o sensor adquirido separadamente.

Definições do Utilizador
Introduza dados precisos do utilizador no computador de ciclismo para obter informações correctas do seu desempenho.

Para introduzir informações do utilizador no computador de ciclismo, seleccione **Settings** > **User** (Definições > Utilizador)

- **Weight** (Peso): Para mudar as unidades prima o botão da LUZ, sem libertar.
- **Height** (Altura): Para mudar as unidades prima o botão da LUZ, sem libertar.

- **Birthday** (Data de nascimento): dd=dia, mm=mês, yy=ano
- **Sex** (Sexo): Masculino/Feminino
- **Activity** (Actividade): Máxima / Forte / Moderada / Ligeira)
- **Heart Rate** (Frequência cardíaca): $FC_{máx}$, FC_{sent}
- **O VO**$_{2max}$: Consumo máximo de oxigénio

Nível de Actividade

O nível de actividade é uma avaliação do seu nível de actividade física a longo prazo. Seleccione a opção que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua actividade física nos últimos três meses.

- **Top (Máxima):** Faz exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana, ou faz exercício para melhorar o seu desempenho para fins de competição.
- **High (Forte):** Faz exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana, e.g. pedala 2-4 horas (40-120 km / 25-75 milhas) por semana ou utiliza esse tempo numa actividade física idêntica.
- **Moderate (Moderada):** Participa regularmente em desportos recreativos, e.g. pedala 1/2-2 horas (15-40 km / 3-25 milhas) por semana ou utiliza esse tempo numa actividade física idêntica, ou o seu trabalho exige fraca actividade física.
- **Low (Baixa):** Não participa regularmente em desportos recreativos ou em actividade física intensa, e.g. ocasionalmente faz exercício que lhe provoca respiração forçada ou transpiração.

No computador de ciclismo, estes valores são usados para calcular o seu consumo de energia.

Frequência Cardíaca: $FC_{máx}$, FC_{sent}

A $FC_{máx}$ (Frequência cardíaca máxima): Por defeito, é utilizada a $FC_{máx}$ com base na idade (220 - idade). Defina a sua $FC_{máx}$ manualmente, se a tiver determinado numa prova de esforço, se executou o teste Fitness com o computador de ciclismo Polar CS400, ou se a tiver determinado durante o exercício.

A FC_{sent} (Valor de frequência cardíaca na posição de sentado): Por defeito é utilizada a A FC $_{sent}$ com base na idade. Indique a sua FC_{sent} se a determinou de acordo com as instruções. Para obter instruções, consulte Valor da Frequência Cardíaca na Posição de Sentado (página 46), em Informações de Fundo.

Consumo Máximo de Oxigénio: VO_{2max}

O VO_{2max} é a capacidade máxima do organismo para consumir oxigénio durante o esforço máximo. A forma mais exacta de determinar o seu VO_{2max} é através de uma prova de esforço. Se souber o seu VO_{2max}, introduza esse valor no computador de ciclismo. Caso contrário, determine um valor idêntico, o OwnIndex, fazendo o Polar Fitness Test. Para obter mais informações, consulte Polar Fitness Test™ (página 40).

Se alterar as definições do utilizador, é exibida a indicação **User settings updated** (Definições do utilizador actualizadas).

Pode introduzir e editar definições de utilizador com o software Polar ProTrainer 5. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.

Definições Gerais

Som

Seleccione **Settings** > **General** > **Sound** (Definições> Gerais > Som)

Volume

Seleccione **Settings** > **General** > **Sound** > **Volume** > **On/Off** (Definições > Gerais > Som > Volume > Ligar/Desligar)

As definições do volume controlam o som dos botões e das actividades durante o exercício. Isto não afecta os alarmes do relógio ou da zona-alvo (TZ Alarm).

Alarme da Zona-alvo

O alarme da zona-alvo pode estar ligado ou desligado.

Seleccione **Settings** > **General** > **Sound** > **TZ Alarm** > **On/Off** (Definições > Gerais > Som > Alarme da Zona-alvo > Ligar/Desligar)

Quando o alarme da zona-alvo está desactivado, a leitura da frequência cardíaca fica a piscar quando se exercitar fora da zona-alvo.

Bloqueio de botões

Para definir o bloqueio de botões

Seleccione **Settings** > **General** > **Keylock** > **Manual / Automatic** (Definições > Geral > Bloqueio > Manual > Automático)

O Bloqueio de botões impede que se prima acidentalmente um dos botões.

Manual (Manual): Active o bloqueio manual.

Automatic (Automático): O bloqueio é activado no modo da hora se não premir nenhum botão durante um minuto.

Para Ligar/desligar (**On/Off) o bloqueio de botões**, prima o botão da LUZ, sem libertar, durante pelo menos um segundo.

Unidades

Define as unidades preferidas no computador de ciclismo

Seleccione **Settings** > **General** > **Units** > **kg/cm/km ou lb/ft/mi** (Definições > Geral > Unidades > kg/cm/km ou lb/ft/in)

Idioma

Seleccionar o idioma

Seleccione **Settings** > **General** > **Language** > **English / Deutsch / Español / Français / Italiano** (Definições > Gerais > Idioma > Inglês / Alemão / Espanhol / Francês / Italiano)

Hibernação

Activar a função hibernação

Seleccione **Settings** > **General** > **Sleep** > **Activate sleep mode?** > **Yes** (Definições > Gerais > Hibernação > Activar modo de hibernação? > Sim)

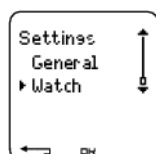
Activar o modo de hibernação ajuda a poupar a pilha quando o computador de ciclismo não é usado durante bastante tempo. Mesmo assim, o despertador continua a funcionar no modo de hibernação.

Para voltar a despertar o computador de ciclismo

Prima qualquer botão > **Turn display on?** > **Yes / No** (Ligar o visor? > Sim / Não)

Yes (Sim): o computador de ciclismo é activado.

No (Não): o computador de ciclismo volta ao modo de hibernação.

Definições do Relógio

Lembrete

Defina um lembrete para as várias tarefas ou exercícios

Seleccione **Settings** > **Watch** > **Reminders** > **Add new** (Definições > Relógio > Lembretes > Adicionar novo)

Date: (Data): Introduza a data da tarefa, dd=dia, mm=mês, yy=ano.

Reminder time: (Hora do lembrete): Introduza a hora do lembrete.

Alarm: (Alarme): Programe o alarme para soar à hora ou 10 min / 30 min / 1 hora antes da tarefa.

Sound: (Som): Seleccione o som do alarme para Silencioso / Beep / Normal (Silent / Beep / Normal).

Repeat: (Repetição): Seleccione o lembrete para repetir Uma vez / De hora em hora / Diariamente / Semanalmente / Mensalmente / Anualmente (Once / Hourly /Daily /Weekly / Monthly / Yearly).

Exercise: (Exercício): Seleccione um exercício ao qual pretende ligar o lembrete. Por defeito, quando o alarme soa o computador de ciclismo apresenta este exercício. Seleccione NONE (Nenhum) se não quiser ligar o lembrete a uma sessão de exercício.

Rename: (Renomear): Para renomear o lembrete, seleccione letras premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO, e aceite com OK .

É possível programar sete lembretes no computador de ciclismo.

Para ver os lembretes activos e modificá-los:

Seleccione **Settings** > **Watch** > **Reminders** (Definições > Relógio > Lembretes)

Seleccione um lembrete que pretenda visualizar, editar, renomear ou eliminar.

Evento

Para definir uma contagem decrescente para um evento no computador de ciclismo

Seleccione **Settings** > **Watch** > **Event** (Definições > Relógio > Evento)

Event day: (Dia do evento): dd=dia, mm=mês.

Rename: (Renomear): Para renomear o evento, seleccione letras premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO, e aceite com OK .

Para modificar a contagem decrescente para um evento

Seleccione **Settings** > **Watch** > **Event** (Definições > Relógio > Evento)

É possível visualizar a contagem decrescente, definir uma nova data, renomear ou eliminar um evento.

No modo da hora, oculte ou visualize novamente a contagem decrescente para um evento premindo PARA CIMA, sem libertar.

Alarme

Defina um alarme no computador de ciclismo

Seleccione **Settings** > **Watch** > **Alarm** > **Off / Once / Mon-Fri / Daily** (Definições > Relógio > Alarme > Desligado / Uma vez / Seg-Sex / Diariamente)

Pode definir o alarme para soar uma vez (**Once**), todos os dias de Segunda a Sexta (**Mon-Fri**), diariamente (**Daily**) ou desligá-lo. O alarme soa em todos os modos excepto no modo exercício e toca durante um minuto, a menos que prima STOP . O alarme do relógio também funciona no modo de hibernação, mesmo se tiver desligado o som nas definições Gerais (**General**).

Para fazer uma pausa no alarme durante 10 minutos, prima os botões PARA CIMA ou PARA BAIXO ou OK: A indicação **Snooze** (Pausa) é exibida e o tempo de pausa começa a contar. Para sair da pausa, prima

STOP.

Não é possível activar o alarme se o símbolo de pilha fraca for exibido no visor.

Hora

Defina a hora 1 no computador de ciclismo

Seleccione **Settings** > **Watch** > **Time 1** > **24h / 12h** (Definições > Relógio > Hora 1 > 24 h / 12 h)

Defina a hora 2 no computador de ciclismo

Seleccione **Settings** > **Watch** > **Time 2** (Definições > Relógio > Hora 2)

Defina a diferença horária desejada entre a hora 1 e a hora 2, em horas, premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.

Fuso horário

Comutar entre fusos horários

Seleccione **Settings** > **Watch** > **Time zone** > **Time 1 / Time 2** (Definições > Relógio > Fuso horário > Hora 1 > Hora 2)

Seleccionar um fuso horário.

No modo da hora altere o fuso horário premindo PARA BAIXO, sem libertar. O número 2 do canto inferior direito do Visor indica que está a ser usada a Hora 2.

Data

Para definir a data no computador de ciclismo

Seleccione **Settings** > **Watch** > **Date** (Definições > Relógio > Data)

dd=dia, mm=mês, yy=ano

O software Polar ProTrainer 5 permite-lhe alterar as definições facilmente. Para obter mais informações, consulte a ajuda do software.

Personalize o Visor do Computador de Ciclismo

No modo da hora, seleccione OK > **Settings** > **Display** > **Edit** (Definições > Visor > Editar)

Personalize o visor do seu computador de ciclismo para exibir as informações que quer ver durante o treino. Também pode alterar os visores com o software Polar ProTrainer 5. Um exercício ligado ao programa de treino tem definições de visualização próprias, que não podem ser modificadas. A informação exibida no visor depende das características activadas. Por exemplo, se a medição de velocidade não estiver activada, não será possível visualizar informações da velocidade.

Para mais informações sobre os símbolos do visor, consulte Símbolos exibidos no Visor (página 15).

Seleccione a visualização que quer alterar premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO, e prima OK. Seleccione as informações para a linha superior, que se apresenta intermitente, com PARA CIMA ou PARA BAIXO, e prima OK . A informação exibida no visor depende das características activadas. Para obter mais informações, consulte Definições das Características (página 28).

Repita o mesmo procedimento para as filas do meio e inferior. Cada visor tem o nome da informação exibida na linha de baixo. Para voltar às pré-definições do visor, prima o botão da LUZ, sem libertar, quando as filas estiverem intermitentes.

Active **Titles** (Títulos) para ver o nome do visor quando mudar de visor durante o exercício: No modo da hora, seleccione OK > **Settings** > **Display** > **Titles** (Definições > Visor > Títulos)

As definições do visor são distintas para cada bicicleta (bicicleta 1, 2, 3). Se alterar as definições de uma bicicleta, as alterações não afectam os visores das outras bicicletas. As visualizações do visor dependem das

características activadas. Para obter mais informações, consulte *Definições das Características (página 28)* e *Definições da Bicicleta (página 30)*.

Botão de Atalho (Menu Rápido)

Algumas definições podem ser alteradas no modo da hora utilizando um botão de atalho.

Prima **LIGHT** > **Quick menu** (LUZ > Menu rápido) sem libertar

- **Bloqueio de botões**
- **Lembretes**
- **Alarme**
- **Fuso horário**
- **Hibernação**

8. PROGRAMA DE TREINO

Programa de Visualização

Crie e transfira um programa de treino personalizado para o computador de ciclismo, utilizando o software Polar ProTrainer 5. Este capítulo fornece instruções básicas sobre a navegação e gestão do programa depois de o transferir para o computador de ciclismo. Para obter mais informações sobre a criação de exercícios programados com o software, sobre a sua transferência para o computador de ciclismo e a análise do desempenho após o treino, consulte a ajuda do Polar ProTrainer 5.

Depois de transferir o programa de treino, são exibidos no seu computador de ciclismo dois menus adicionais, onde pode visualizar o treino e verificar o seu programa diário. Percorra as semanas, dias e exercícios premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO. Seleccione a semana e o dia com OK.

Para visualizar o seu programa semanal

Seleccione **Program** > **Week view** (Programa > Visualizar a semana)

A opção visualizar a semana oferece-lhe um panorama geral dos exercícios semanais. A barra branca representa a duração do exercício planeado, enquanto a barra negra a duração do exercício executado. A duração dos objectivos de exercício semanais é exibida por baixo das barras.

Prima o botão da LUZ, sem libertar, para visualizar as seguintes informações sobre a semana:

- **Week info**: (Informação sobre a Semana): Nome e descrição da semana.
- **Targets**: (Objectivos): Resumo dos objectivos da semana. Calorias, distância e duração. Tempo planeado para as zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.
- **Results**: (Resultados): Resumo dos resultados da semana. Calorias, distância e duração. Tempo executado nas zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.
- **Reminder**: (Lembrete): Defina o alarme (na hora, 10 min, 30 min ou 1 hora antes do exercício) e o som (Silencioso, Beep, Normal).
- **Program off**: (Programa desactivado): Remova o programa do computador de ciclismo.

Para visualizar o seu programa diário

Seleccione **Program** > **Week view** > **Day view** (Programa > Visualizar a semana > Visualizar o dia)

Seleccionar **Today** > **Exercise view** (Hoje > Visualizar o exercício)

A visualização do dia fornece-lhe um panorama geral dos exercícios diários. A barra branca representa a duração do exercício planeado, enquanto a barra negra a duração do exercício executado. A duração dos objectivos de exercício diários é exibida por baixo das barras.

Prima o botão da LUZ, sem libertar, para ver informações adicionais para o dia:

- **Targets**: (Objectivos): Resumo dos objectivos do dia. Calorias, distância e duração. Tempo planeado para as zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.
- **Results**: (Resultados): Resumo dos resultados do dia. Calorias, distância e duração. Tempo executado nas zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.

Visualize o seu exercício diário

Seleccione **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view** (Programa > Visualizar a semana > Visualizar o dia > Visualizar o exercício)

A visualização do exercício exibe as seguintes informações: nome do exercício, descrição e duração pretendida.

Prima o botão da LUZ, sem libertar, para ver as informações seguintes informações:

- **Targets**: (Objectivos): Resumo dos objectivos para a sessão de treino. Calorias, distância e duração. Tempo planeado para as zonas de desporto: prima OK e percorra as zonas de desporto premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO.
- **Phases**: (Fases): Resumo das fases da sessão de treino.
- **Sport profile**: (Perfil de desporto): Visualizar o nome do perfil de desporto seleccionado. Para mais informações, consulte a ajuda do software Polar ProTrainer 5.
- **Reminder**: (Lembrete): Definir a hora do lembrete.

Fazer Exercício Programado

Iniciar o Exercício

Se definiu um lembrete o seu computador de ciclismo vai lembrar-lhe para se treinar, de acordo com o plano, na data programada. Veja as informações sobre o exercício programado premindo OK quando deixar de visualizar o lembrete.

Iniciar o Exercício Diário

Seleccionar **Today** > **Exercise view** (Hoje > Visualizar o Exercício) (nome do exercício) > OK

Seleccione **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view** > (Programa > Visualizar a semana > Visualizar o dia > Visualizar o exercício >) OK > OK

Para obter mais informações sobre a gravação do exercício, consulte Iniciar o Treino (página 12). O computador de ciclismo orienta-o durante a sessão.

Exercício com Fases

Segue-se um exemplo de um exercício com intervalos, dividido em quatro fases:

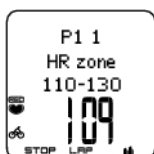
Aquecimento / F1: Pedalar 15 minutos com uma frequência cardíaca entre 60-70% da sua frequência cardíaca máxima.

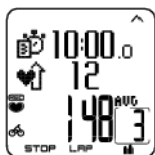
Intervalo / F2: Pedalar 5 km com uma frequência cardíaca entre 80-90% da sua frequência cardíaca máxima.

Recuperação / F3: Pedalar 5 min com uma frequência cardíaca entre 55-65% da sua frequência cardíaca máxima. Repita as fases 2 e 3 três vezes cada.

Arrefecimento / F4: Pedalar 15 minutos com uma frequência cardíaca entre 55-65% da sua frequência cardíaca máxima.

Visualizações durante o exercício

Durante o exercício são exibidos os seguintes tipos de visores:

Todas as fases começam por um visor indicando:
Nome da fase
Tipo de Zona
Limites da Zona

Durante o exercício o visor da fase exibe:
Temporizador de contagem decrescente/distância, temporizador de contagem crescente, número da fase actual.
A zona-alvo em formato gráfico (actualizada de 10 em 10 segundos, exibindo os últimos 8 minutos no visor)
Frequência cardíaca
Número de repetições de fase em falta

Todas as fases terminam com um visor de fim de fase, indicando:
Duração ou distância da fase
Diferença da frequência cardíaca (aumento ou diminuição da frequência cardíaca durante a fase) ou velocidade média
Frequência cardíaca média
Número da fase que terminou

Uma vez terminado um exercício programado, o visor indica que o exercício foi concluído, exibindo a indicação **Ride 1 completed** (Percurso 1 concluído).
O computador de ciclismo entra no modo de exercício Livre e pode continuar a fazer exercícios, sem definições. O exercício é gravado e arquivado.

Para mais informações sobre como planear sessões e transferi-las para o computador de ciclismo com o software Polar ProTrainer 5, consulte a ajuda do software.

Funções Durante o Exercício

Altere as definições num exercício programado, tal como faria em qualquer outro tipo de exercício. Para mais informações sobre as várias funções durante o exercício, consulte Funções dos Botões durante o Exercício (página 16).

O exercício programado utiliza as definições do perfil de desporto seleccionadas no software Polar ProTrainer 5. Se alterar as definições do computador de ciclismo durante o exercício (e.g. o factor de calibração), as alterações só são aplicadas ao exercício em curso. Da próxima vez que iniciar o mesmo exercício, o computador de ciclismo utiliza as definições do perfil de desporto definidas no software.

Menu da volta

Para visualizar o menu da volta durante o exercício programado, prima OK, sem libertar. Percorra as opções premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO e seleccione com OK . O conteúdo do menu da volta depende do exercício.

- **End Phase**: (Terminar a Fase) Terminar a fase actual e passar à fase seguinte do exercício.
- **Jump to**: (Saltar para) Passar a qualquer outra fase do exercício.

Para ver os resultados do exercício, Seleccione **File** > **Exercise log** (Ficheiro > Diário do exercício).

Depois de completar um exercício programado, os dados do treino serão guardados em **File** (Ficheiro).Para obter mais informações, consulte Analise os Resultados do Exercício (página 19).

9. TESTES

Polar Fitness Test™

Seleccione **Test** > **Fitness** (Teste > Fitness)

O Polar Fitness Test™ é uma maneira fácil, segura e rápida de medir a sua forma física aeróbica (cardiovascular) em repouso. O resultado, o Polar OwnIndex, é idêntico ao seu consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}), sendo normalmente usado para avaliar a forma física aeróbica. O nível de actividade física a longo prazo, a frequência cardíaca, a variação da frequência cardíaca em repouso, o sexo, a idade, a altura e o peso corporal, influenciam o OwnIndex. O Polar Fitness Test foi concebido para ser utilizado por adultos saudáveis.

A forma física aeróbica está relacionada com o bom funcionamento do sistema cardiovascular, que se reflecte no transporte de oxigénio para as diferentes partes do corpo. Quanto melhor for a forma física aeróbica, mais forte e eficiente é o coração. A forma física aeróbica tem muitos benefícios para a saúde. Por exemplo, ajuda a diminuir a hipertensão arterial, o risco de doenças cardiovasculares e de trombose. Se pretende melhorar a forma física aeróbica, necessita de pelo menos seis semanas de treino regular para poder observar uma alteração perceptível do seu OwnIndex. Se não estiver em forma, a sua evolução será ainda mais perceptível. Quanto melhor for a sua forma física aeróbica, menores serão as melhorias do seu OwnIndex.

A forma física aeróbica é melhorada por exercícios que utilizam grandes grupos de músculos. Estas actividades incluem a corrida, os passeios a pé, o ciclismo, o remo, a natação, a patinagem e o esqui de fundo.

Para monitorizar a sua evolução comece por medir o OwnIndex duas vezes durante as duas primeiras semanas, para obter um valor base, depois, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Com o Teste de Fitness Polar também poderá calcular a frequência cardíaca máxima prevista ($FC_{máx}$-p). A $FC_{máx}$-p prevê a sua frequência cardíaca máxima com mais precisão do que a fórmula baseada na idade (220 - idade). Para obter mais informações sobre a $FC_{máx}$, consulte Definições do Utilizador (página 31).

Para garantir resultados fiáveis deverá ter em conta os seguintes requisitos básicos:

- O teste pode ser efectuado em qualquer lugar - em casa, no escritório ou no ginásio - desde que o ambiente seja calmo. Não devem existir ruídos perturbadores (por exemplo, televisão, rádio ou telefone) nem pessoas que estejam a falar consigo.
- Faça o teste sempre no mesmo ambiente e à mesma hora.
- Evite fazer refeições pesadas ou fumar 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite o esforço físico intenso, bebidas alcoólicas ou medicamentos estimulantes no dia do teste e no dia anterior.
- Mantenha-se descontraído e calmo. Deite-se e descontraia-se durante 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

Antes do Teste

Colocar o transmissor

Para obter mais informações, consulte Colocar o transmissor (página 12).

Introduzir as Definições do Utilizador

Seleccione **Settings** > **User** (Definições > Utilizador)

Para executar o Teste de Fitness Polar, introduza, as suas definições pessoais de utilizador (se já as

introduziu anteriormente não precisa de o voltar a fazer) e o nível de actividade física a longo prazo.

Definir $FC_{máx}$-p On (Activar)

Se quiser obter o valor da sua frequência cardíaca máxima prevista, active a determinação da $FC_{máx}$-p.

Seleccione **Test** > **Fitness** > **HR max -p** > **On** (Teste > Fitness > FC max -p > Activar)

Realizar o Teste

Seleccionar **Test** > **Fitness** > **Start** > **Fitness Test Lie Down** (Teste > Fitness > Início > Teste Fitness: Deite-se)

O teste de fitness inicia-se dentro de cinco segundos. As setas indicam que o teste está em curso. Mantenha-se descontraído e limite os movimentos corporais e a comunicação com outras pessoas.

Se não definiu o nível de actividade física a longo prazo nas Definições do Utilizador, será exibida a mensagem **Set your personal activity level** (Defina o seu nível de actividade pessoal). Seleccione **Top** (Máxima), **High** (Forte), **Moderate** (Moderada) ou **Low** (Ligeira). Para mais informações sobre os níveis de actividade, consulte Definições do Utilizador (página 31).

Se o computador de ciclismo não captar a sua frequência cardíaca no início ou durante o teste, este não é concluído com sucesso, sendo apresentada a mensagem: **Test failed, check WearLink** (Falha no teste, verifique o WearLink). Verifique se os eléctrodos do transmissor estão húmidos, se a tira de tecido está suficientemente justa ao corpo e reinicie o teste.

Quando o teste estiver concluído, são emitidos dois sinais sonoros. O **OwnIndex** é exibido através de um valor numérico e de uma indicação do nível. Para mais informações sobre os diferentes níveis, consulte Níveis de Fitness.

Para visualizar a Frequência cardíaca máxima prevista (**Predicted maximum heart rate)** prima PARA BAIXO. Prima OK para sair.

É exibida a pergunta Update to VO2 max? (Actualizar o VO2 max?) .

- Seleccione **Yes** (Sim) para guardar o valor OwnIndex nas definições de utilizador e no menu **Fitness Test Trend** (Tendência do Teste de Fitness).
- Seleccione **No** (Não) apenas se tiver determinado o seu VO_{2max} por métodos clínicos e se este diferir em mais de um nível de fitness do resultado do OwnIndex. O seu OwnIndex é guardado apenas no menu **Fitness Test Trend** (Tendência do Teste de Fitness). Para obter mais informações, consulte Tendência do teste de Fitness.

É exibida a pergunta Update to HR max? (Actualizar a HR max?) (se a FCmax-p estiver activada)

- Seleccione **Yes** (Sim) para guardar o valor nas definições do utilizador.
- Seleccione **No** (Não) apenas se tiver determinado a sua $FC_{máx}$.

Interrompa o teste a qualquer momento premindo STOP. A indicação **Fitness Test canceled** (Teste de Fitness cancelado) é exibida durante alguns segundos.

Os valores OwnIndex e $FC_{máx}$-p guardados, são utilizados para calcular o consumo calórico.

Depois do Teste

Níveis de Fitness

O OwnIndex é mais significativo quando se comparam os seus valores individuais e as respectivas alterações com o tempo. O OwnIndex também pode ser interpretado com base no sexo e na idade. Localize o seu OwnIndex na tabela abaixo para determinar o seu actual nível de fitness aeróbico e compare-o com os níveis de pessoas da mesma idade e do mesmo sexo.

Normalmente, os atletas de competição têm valores do OwnIndex acima de 70 (homens) e 60 (mulheres). Os atletas Olímpicos que praticam desportos de endurance podem atingir 95. O OwnIndex é mais elevado em desportos que envolvem grandes grupos de músculos, como a corrida e o esqui de fundo.

Homens

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Razoável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Mulheres

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Razoável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	< 30

Estes valores baseiam-se numa revisão de 62 estudos em que o valor do VO_{2max} foi medido directamente em adultos saudáveis, nos E.U.A., no Canadá e em 7 países europeus. Fonte: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. **Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.**

Tendência do teste de Fitness

Seleccione **Test** > **Fitness** > **Trend** (Teste > Fitness > Tendência)

Observe a evolução do valor do seu OwnIndex no menu **Trend** (Tendência). São exibidos até 16 valores do OwnIndex e as respectivas datas no visor. Quando o ficheiro da tendência do teste fica cheio o resultado mais antigo é automaticamente eliminado.

São exibidos a data do teste mais recente, um gráfico dos resultados OwnIndex e o último valor OwnIndex. Prima PARA CIMA ou PARA BAIXO para visualizar outros valores.

Eliminar o Valor do OwnIndex

Seleccione **Test** > **Fitness** > **Trend** (Teste > Fitness > Tendência)

Seleccione o valor que deseja eliminar e prima o botão da LUZ, sem libertar. É apresentada a pergunta > **Delete value? No/Yes** (Eliminar valor? Não/Sim). Confirme com OK .

Analisar os Resultados OwnIndex com Software Polar ProTrainer 5

Se transferir os resultados do teste para o software Polar ProTrainer 5 poderá analisar os resultados de várias formas e aceder a informações mais detalhadas sobre os seus progressos. O software também permite fazer comparações gráficas com resultados anteriores. Os resultados do Polar Fitness Test são transferidos automaticamente para o software se transferir dados do exercício com a opção Transferência de dados.

10. INFORMAÇÕES DE FUNDO

Zonas de Desporto Polar

As zonas de desporto Polar oferecem um novo nível de eficácia ao treino baseado na frequência cardíaca. O treino está dividido em cinco zonas de desporto, baseadas em percentagens da sua frequência cardíaca máxima. Com as zonas de desporto poderá seleccionar e monitorizar facilmente as intensidades de treino e seguir os programas de treino Polar baseados nas zonas de desporto.

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{máx}$, bpm	Exemplo de durações	Benefício do treino
MAXIMUM(Máximo)	90–100% 171–190 bpm	menos de 5 minutos	**Benefícios**: esforço máximo, ou perto do máximo, para a respiração e músculos. **Sensação**: Muito cansativo para a respiração e músculos. **Recomendado para**: Ciclistas muito experientes e em forma. Só por períodos curtos, normalmente a preparação final para eventos com percursos curtos.
HARD (Intenso)	80–90% 152–171 bpm	2–20 minutes	**Benefícios**: Maior capacidade para suportar resistência a alta velocidade. **Sensação**: Fadiga muscular e respiração difícil. **Recomendado para**: Ciclistas experientes para treino durante todo o ano, com extensão variável. Torna-se mais importante na época de pré-competição.
MODERATE (Moderado)	70–80% 133–152 bpm	10–60 minutos	**Benefícios**: Melhora o ritmo geral de treino, facilita os esforços de intensidade moderada e melhora a eficiência. **Sensação**: Pedalar a um bom ritmo, com uma cadência elevada e constante. **Recomendado para**: Ciclistas a progredir para um ritmo competitivo ou que pretendem aumentos de desempenho.
LIGHT (Leve)	60–70% 114-133 bpm	60–300 minutos	**Benefícios**: Melhora o nível geral de fitness básico, melhora a recuperação e incentiva o metabolismo. **Sensação**: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular. **Recomendado para**: Todos os que têm sessões de treino longas durante os períodos de treino básico e nos exercícios de recuperação durante a época competitiva.
VERY LIGHT (Muito Leve)	50–60% 104–114 bpm	20–60 minutos	**Benefícios**: Ajuda no aquecimento e arrefecimento e na recuperação. **Sensação**: Muito fácil, pouco esforço. **Recomendado para**: Exercícios de recuperação e arrefecimento durante a época de treino.

A $FC_{máx}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade). Exemplo: 30 anos, 220–30=190 bpm.

O ciclismo na zona de desporto 1, (muito leve) é feito a uma intensidade muito baixa. O principal princípio de treino é que o nível de desempenho melhora depois do treino, durante o período de recuperação, e não apenas durante o treino. Pode acelerar o processo de recuperação com treinos de intensidade muito ligeira.

A **zona de desporto 2 (Leve)** destina-se a treino de resistência, uma parte essencial de qualquer programa de treino. As sessões de ciclismo nesta zona são ligeiras e aeróbicas. Nesta zona ligeira, o treino de longa duração origina um consumo eficaz de energia. A evolução requer persistência.

O poder aeróbico é melhorado na zona de desporto 3 (Moderado). A intensidade de treino é superior à das zonas de desporto 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona de desporto 3 consiste em intervalos seguidos de recuperação. O ciclismo nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

Se o seu objectivo é competir com o máximo potencial, terá de treinar nas zonas de desporto 4 (Intenso) e 5 (Máximo). Nestas zonas, o ciclismo é aeróbico, em intervalos de até 12 minutos. Quanto mais curto for o intervalo, maior é a intensidade. É muito importante recuperar o suficiente entre intervalos. O padrão de treino nas zonas 4 e 5 está concebido para produzir um desempenho máximo.

Ao fazer ciclismo numa dada zona de desporto, a secção média da zona é um bom alvo, mas não mantenha a sua frequência cardíaca exactamente nesse ponto durante o tempo todo. A intensidade de treino, o nível de recuperação, factores ambientais e outros, tudo contribui para as respostas da frequência cardíaca. É, por isso, importante prestar atenção a sensações subjectivas de cansaço e ajustar o programa de treino de modo adequado.

Uma forma simples de utilizar as zonas de desporto é criar as suas zonas-alvo de frequência cardíaca. Para mais informações, consulte Planifique o seu Treino (página 9).

Uma vez terminada a sessão, é exibida a duração do exercício na zona de desporto. Aceda ao visor **Weekly** (Semanal) para ver as zonas de desporto em que se esteve a exercitar e o tempo que passou em cada uma delas. O software Polar ProTrainer 5 apresenta até 10 zonas de desporto, para melhor servir as suas necessidades de treino e a frequência cardíaca de reserva.

Treinar na OwnZone

O computador de ciclismo determina automaticamente uma zona de intensidade de exercício, individual e segura: a sua OwnZone. A Polar OwnZone, de características ímpares, define a sua zona de exercício pessoal para o exercício aeróbico. A função orienta-o no aquecimento e tem em consideração a sua condição física e psíquica actual. Para a maior parte dos adultos a OwnZone corresponde a 65-85% da frequência cardíaca máxima

A OwnZone pode ser determinada em 1 a 5 minutos, durante um período de aquecimento, a pedalar, correr ou a praticar qualquer outro desporto. A ideia é começar a praticar exercício devagar, com pouca intensidade, e aumentar gradualmente a intensidade e a frequência cardíaca. A OwnZone foi criada para pessoas saudáveis. Alguns problemas de saúde podem originar falhas na determinação da OwnZone baseada na variabilidade da frequência cardíaca. Entre eles incluem-se a hipertensão arterial, arritmias cardíacas e algumas medicações.

Estar atento e interpretar os sinais que o seu corpo envia durante o esforço físico é um passo para alcançar a forma física. Em virtude das rotinas de aquecimento diferirem com o tipo de exercício e uma vez que o estado físico e psíquico também pode variar de dia para dia (devido ao stress ou doença), a utilização da função OwnZone em todas as sessões garante a utilização da zona-alvo da frequência cardíaca mais eficaz para esse exercício e para esse dia.

Para mais informações sobre como determinar a sua OwnZone, consulte ???.

Frequência Cardíaca Máxima

A Frequência cardíaca máxima ($FC_{máx}$) é o número mais elevado de batimentos cardíacos por minuto (bpm) durante o máximo esforço físico. Trata-se de um valor individual que depende da idade, de factores

hereditários e do nível de forma física. Também poderá variar para os vários tipos de desporto. A $FC_{máx}$ é utilizada para exprimir a intensidade do exercício.

Determinar a Frequência Cardíaca Máxima

A sua $FC_{máx}$ pode ser determinada de várias maneiras.

A forma mais rigorosa é determinar a $FC_{máx}$ através de processos clínicos. Uma prova de esforço, sob supervisão de um cardiologista ou fisiologista de exercício, é geralmente realizada em tapete rolante ou bicicleta.

Também pode determinar a sua $FC_{máx}$ através de um teste prático, realizado com um dos seus parceiros de treino.

Através do Polar Fitness Test, pode determinar a sua $FC_{máx}$-p que permite prever a sua $FC_{máx}$.

A fórmula comum: 220 - idade, embora existam estudos que demonstraram que o método não é muito preciso, especialmente com idosos ou em pessoas que estejam em boa forma há muitos anos.

Se tem treinado intensamente nas últimas semanas e sabe que pode atingir a sua frequência cardíaca máxima em segurança, poderá efectuar o teste para determinar a $FC_{máx}$. Recomenda-se que faça o teste na presença de um parceiro de treino. Se não tiver a certeza consulte o seu médico antes de efectuar o teste.

Apresentamos a seguir um exemplo de um teste simples.

Passo 1: Faça um aquecimento de até 20 minutos numa superfície plana, preparando-se para o seu ritmo habitual de treino.

Passo 2: Escolha um terreno inclinado que demore mais de 2 minutos a subir. Suba o terreno inclinado uma vez, aumentando o ritmo até ao valor mais intenso que conseguir aguentar durante 20 minutos. Regresse ao ponto de partida no terreno inclinado.

Passo 3: Volte a subir o terreno inclinado novamente, aumentando o ritmo até ao valor mais intenso que consegue aguentar, durante 10 minutos. Anote a sua frequência cardíaca mais alta. O seu máximo são cerca de 10 batimentos mais do que o valor anotado.

Passo 4: Volte a descer o terreno inclinado, deixando a frequência cardíaca baixar 30-40 batimentos por minuto.

Passo 5: Volte a subir o terreno inclinado a um ritmo que só consiga aguentar durante 1 minuto. Tente chegar até meio do terreno inclinado. Anote a sua frequência cardíaca mais alta. Este valor está perto da sua frequência cardíaca máxima. Utilize este valor como a sua frequência cardíaca máxima, para definir as zonas de treino.

Passo 6: Faça um bom arrefecimento,15 minutos no mínimo.

Valor da Frequência Cardíaca na Posição de Sentado

A FC_{sent} é a frequência cardíaca média quando está completamente imóvel (i.e. quando está sentado). Para determinar facilmente a FC_{sent}, coloque o transmissor, sente-se, e não execute nenhuma actividade física. Para efectuar uma determinação mais rigorosa, repita o procedimento várias vezes e calcule a média.

Frequência Cardíaca de Reserva

A frequência cardíaca de reserva (FCR) é a diferença entre a frequência cardíaca máxima ($FC_{máx}$), e a frequência cardíaca em repouso (FC_{rep})*. A FCR é usada para calcular frequências cardíacas do exercício. Trata-se do intervalo em que varia a frequência cardíaca, dependendo do nível de esforço efectuado. A FCR é igual ao consumo de oxigénio de reserva (VO_2R).

A frequência cardíaca do exercício pode ser determinada através da fórmula Karvonen**. Adicione a percentagem da frequência cardíaca de reserva obtida à frequência cardíaca em repouso.

FC Exercício = % da intensidade alvo ($FC_{máx}$ – FC_{rep}) + FC_{rep}

Exemplo:

Intensidade alvo 70 % FCR para uma pessoa com $FC_{máx}$ de 201 bpm e FC_{rep} de 50 bpm

FC Exercício = 70% (201-50) + 50

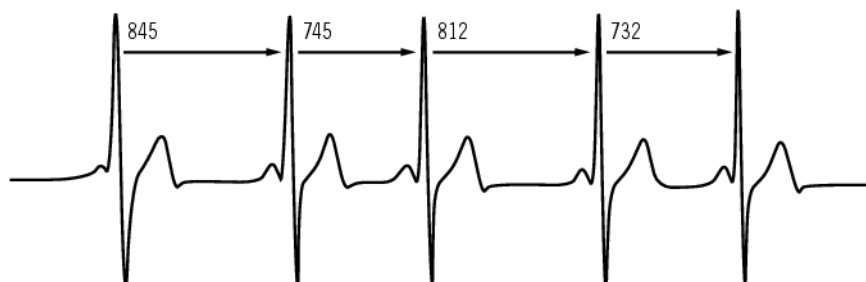
FC Exercício =156 bpm

Para uma frequência cardíaca de exercício rigorosa, necessita de valores exactos da $FC_{máx}$ e da FC_{rep}. Se utilizar valores calculados para a $FC_{máx}$, os valores da frequência cardíaca de exercício serão sempre estimativas.

**Nos computadores de ciclismo Polar, CS400 e CS600, o valor da frequência cardíaca em repouso é medido na posição de sentado FC_{sent}). Tal facto deve-se a razões práticas uma vez que a FC_{sent} é usada em cálculos do dispêndio de energia, tendo em conta a precisão. A FC_{sent} equipara-se à baixa intensidade em relação à qual podem ser comparadas as várias intensidades dos exercícios.*

Karvonen M, Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate: a longitudinal study. **Ann Med Exp Biol Fenn 1957; 35: 307-315.

Variabilidade da frequência cardíaca

A frequência cardíaca varia a cada batimento cardíaco. A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) é a variação dos intervalos batimento a batimento, também conhecidos por intervalos R-R.

A VFC indica as flutuações da frequência cardíaca à volta de uma frequência cardíaca média. Uma frequência cardíaca média de 60 batimentos por minuto (bpm) não significa que o intervalo entre batimentos sucessivos seja exactamente 1,0 seg, pois este pode variar entre 0,5 seg e 2,0 seg.

A VFC é afectada pela forma física aeróbica. A VFC de um coração saudável é geralmente maior durante o descanso. Os outros factores que afectam a VFC são a idade, as características genéticas, a postura corporal, a hora do dia e o estado de saúde. Durante o exercício, a VFC diminui à medida que a intensidade da frequência cardíaca e do exercício aumentam. A VFC também diminui durante períodos de stress psicológico.

A VFC é regulada pelo sistema nervoso autónomo. As actividades parassimpáticas diminuem a frequência cardíaca e aumentam a VFC, enquanto que as actividades simpáticas aumentam a frequência cardíaca e diminuem a VFC.

A VFC é usada na Ownzone e no OwnIndex.

Biblioteca de Artigos Polar

Para obter mais factos e conhecimentos sobre como melhorar o seu ciclismo, visite a Biblioteca de Artigos Polar [http://articles.polar.fi/en/1_segment.html].

11. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidados e Manutenção

Cuidar do Produto

Tal como qualquer outro dispositivo electrónico, o Computador de Bicicleta Polar deve ser tratado com cuidado. As sugestões apresentadas a seguir vão ajudá-lo a cumprir os requisitos de garantia e a tirar partido deste produto, durante muitos anos.

Retire o conector do transmissor da tira e lave esta última com água corrente depois de cada utilização. Seque o conector com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Lave a tira à máquina regularmente, a 40 ºC/104ºF, ou, pelo menos, após cada cinco utilizações. Procedendo deste modo garante medições rigorosas e maximiza a vida útil do transmissor. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho, não seque com centrifugação, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não utilize detergentes com lixívia ou amaciador. Nunca ponha o conector do transmissor na máquina de lavar ou no secador!

Seque e guarde separadamente a tira e o conector para maximizar a duração da pilha do transmissor. Lave a tira à máquina antes de a guardar durante um período de tempo prolongado e sempre que houver contacto com água de piscina com elevado teor de cloro.

Mantenha o computador de ciclismo, o transmissor e os sensores de velocidade e de cadência num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto) nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). O computador de ciclismo e os sensores de velocidade e de cadência* são resistentes à água, assim, poderá utilizá-los quando estiver a chover. Para manter a resistência à água, não lave o computador de ciclismo ou os sensores de velocidade ou de cadência* com uma máquina de lavagem a alta pressão nem os coloque debaixo de água. Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

Mantenha o computador de ciclismo limpo. Limpe o computador de ciclismo e os sensores de velocidade e de cadência* com uma solução de água e sabão suave e enxagúe com água limpa. Não os mergulhe em água. Seque-os cuidadosamente com uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, como palha-de-aço ou químicos de limpeza.

Evite choques mecânicos no computador de ciclismo e nos sensores de velocidade e de cadência porque poderão danificar as unidades sensoras.

* Sensores opcionais.

Assistência

Durante os dois anos do período de garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas num Centro de Assistência Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços não autorizados pela Polar Electro. Para obter mais informações, consulte Garantia Limitada Internacional Polar (página 54).

Para mais informações sobre os serviços pós-vendas perto de si, consulte o Cartão de Serviço a Clientes Polar.

Substituir as Pilhas

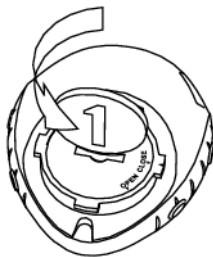
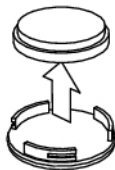
Recomendamos que substitua a pilha num Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Evite abrir a tampa selada da pilha, contudo, se optar por mudar a pilha, siga cuidadosamente as instruções na página seguinte.

Para mudar as pilhas do computador de ciclismo e do transmissor siga cuidadosamente as instruções de Substituição das Pilhas do Computador de Ciclismo. Todas as pilhas são substituídas da mesma maneira.

Se preferir que seja a Polar a substituir a pilha, contacte um Centro de Assistência Polar autorizado.

Substituição das Pilhas do Computador de Ciclismo

Para mudar a pilha do computador de ciclismo, necessita de uma moeda e de uma pilha (CR 2354).

1. Utilizando uma moeda que se ajuste à ranhura da tampa traseira, abra a tampa da pilha premindo ligeiramente e rodando no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio.
2. Remova a tampa da pilha. A pilha está presa à tampa, que deve ser levantada com cuidado. Remova a pilha e substitua-a por uma nova. Tenha cuidado para não danificar as roscas da tampa traseira.
3. Coloque o lado positivo (+) contra a tampa e o lado negativo (-) da pilha contra o computador de ciclismo.
4. O anel vedante da tampa da pilha também está preso à tampa. Só substitua o anel vedante se este estiver danificado. Antes de fechar a tampa da pilha certifique-se de que o anel vedante da tampa não está danificado e de que está colocado correctamente na respectiva ranhura.
5. Coloque a tampa da pilha no respectivo local e gire-a com uma moeda, no sentido dos ponteiros dum relógio, até à posição CLOSE (fechado). Verifique se a tampa está bem fechada!

O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha do computador de ciclismo mais rapidamente. Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que voltar a um ambiente mais quente. Para garantir a máxima duração da tampa da pilha, abra-a apenas quando substituir a pilha. Quando substituir a pilha verifique se o anel vedante não está danificado; se for esse o caso, substitua-o por um novo. Os conjuntos de pilhas com anéis vedantes estão disponíveis em retalhistas Polar bem equipados e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes estão disponíveis apenas em Centros de Assistência Polar autorizados.

Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão contacte imediatamente um médico. As

pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

Conector do transmissor

Para substituir a pilha, siga as instruções que se seguem.

1. Utilizando uma moeda retire a tampa do compartimento da pilha fazendo-a rodar para a direita, na direcção de OPEN (Abrir).
2. Insira a pilha (CR2025) no respectivo compartimento, com o lado positivo (+) voltado para a tampa. Certifique-se de que o anel vedante está inserido na ranhura para garantir a resistência à água.
3. Prima a tampa contra o conector.
4. Utilize a moeda para rodar a tampa para a esquerda, na direcção de CLOSE (Fechar).

Retire a tampa apenas quando mudar a pilha para garantir uma longa duração e certifique-se de que o anel vedante não está danificado, caso contrário terá de o substituir por um novo.

Pode encontrar kits de pilhas com anéis vedantes em revendedores Polar e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes só estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados.

Pilha dos Sensores de Velocidade e de Cadência

Contacte o Centro de Assistência Técnica Polar autorizado para proceder à substituição dos sensores de velocidade e de cadência. O Centro testará o sensor depois de substituir a pilha.

Precauções

Interferências Durante o Exercício

Interferências Electromagnéticas e Equipamento de Exercício.

Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, de alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou em portas com sistemas de detecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos ou eléctricos, como visores de LED, motores e travões eléctricos, podem provocar interferências. Para resolver estes problemas, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque o computador de ciclismo até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, a interferência é mais forte mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha o computador de ciclismo nesta zona livre de interferências.

Se mesmo assim o computador de ciclismo não funcionar com o equipamento de exercício, este pode emitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

Minimizar Riscos Durante o Exercício

A prática de exercício pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa de exercício regular, recomendamos que responda às seguintes perguntas sobre o seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar qualquer programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça que, para além da intensidade do exercício, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para patologias do foro psicológico, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante a actividade física. **Se sentir alguma dor inesperada ou fadiga excessiva durante o exercício, deve parar ou continuar com menos intensidade.**

Aviso para pessoas com pacemakers, desfibriladores ou outros dispositivos electrónicos implantados. Os indivíduos com pacemaker que utilizem o Computador de Bicicleta Polar, fazem-no por sua conta e risco. Antes de começar a utilizar, recomendamos sempre a realização de uma prova de esforço sob supervisão médica. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do Computador de Bicicleta Polar.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer risco de reacção cutânea ao transmissor, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça-a bem por baixo dos eléctrodos para garantir um funcionamento sem problemas.

A humidade e o desgaste intensos podem provocar a libertação de tinta preta da superfície do transmissor, que pode manchar roupas claras. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.

Especificações Técnicas

Computador de Ciclismo

A unidade de pulso é um produto laser da Classe 1.	
Duração da pilha:	Em média 1 ano (1h/ dia, 7 dias/ semana)
Tipo de pilha:	CR 2354
Anel vedante da pilha:	O-ring 20,0 x 1,0 Material: silicone
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiais:	Polímero termoplástico
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos / dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F
Precisão do monitor da frequência cardíaca:	± 1% ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições de estabilidade.
Intervalo da medição da frequência cardíaca:	15-240
Intervalo de visualização da velocidade actual:	0-127 km/h ou 0-75 mph
Intervalo de visualização da altitude:	-550 m … +9000 m / -1800 ft … +29500 ft
Resolução da subida:	5 m / 20 ft

Valores limite do computador de ciclismo

Máximo de ficheiros:	99

Tempo máximo:	99 h 59 min 59 s
Máximo de voltas:	99
Distância total:	999 999 km / 621370 mi
Duração total:	9999h 59min 59s
Consumo calórico total:	999 999 kcal
Total da contagem das sessões de exercício:	9999
Total subido:	304795 m / 999980 ft

Transmissor

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Média de 2 anos(1 h/dia, 7 dias/semana)
Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 1,0 Material FPM
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector	Poliamida
Material da tira elástica	35% Poliéster, 35% Poliamida, 30%Poliuretano

Polar WebLink Polar com Comunicação IrDA, Polar ProTrainer 5™

Requisitos do Sistema:

PC
Windows® 2000/XP (32bit)
Porta compatível com IrDA (dispositivo externo IrDA ou porta interna IR)
Além disso, para correr o software, o PC deverá ter um processador Pentium II 200 MHz ou superior, monitor com resolução SVGA ou superior, 50 MB de espaço livre no disco rígido e unidade de CD-ROM.

O Computador de Bicicleta Polar possui indicadores de desempenho. Indica o nível de intensidade e esforço fisiológico durante os exercícios. Também mede a velocidade e a distância quando se exercita com uma bicicleta equipada com um sensor de velocidade Polar. O Sensor de Cadência Polar foi concebido para medir a cadência durante o ciclismo. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O Computador de ciclismo Polar não deve ser utilizado para calcular parâmetros ambientais que exijam rigor profissional ou industrial. Além disso, não deve utilizá-lo para efectuar leituras se estiver a praticar actividades aéreas ou subaquáticas.

A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias diferentes, conforme a resistência à água. Verifique a categoria de resistência à água na parte de trás do seu produto Polar e compare-a com o quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Salpicos, suor, chuva, etc.	Tomar banho e nadar	Mergulho em apneia (sem garrafas de ar)	Mergulho autónomo (com garrafas de ar)	Características de resistência à água
Water resistant	x				Salpicos, chuva, etc.
Water resistant 50m	x	x			Mínimo para tomar banho e nadar*.
Water resistant 100m	x	x	x		Para uso frequente na água mas não para mergulho autónomo.

*Estas características também se aplicam a transmissores Polar WearLink+ que apresentem a inscrição Water resistant 30m.

Perguntas Mais Frequentes

O que devo fazer se...

...visualizar o símbolo de pilha fraca e a mensagem Battery low (Pilha fraca)?

Normalmente, o primeiro sinal de que a pilha está sem carga é o aparecimento do indicador de pilha fraca no visor. No entanto, num ambiente frio o indicador de pilha fraca pode ser exibido. O indicador deixa de ser exibido logo que voltar a um ambiente com uma temperatura normal. Quando o símbolo é exibido, os sinais sonoros e a retroiluminação do computador de ciclismo são automaticamente desactivados. Para mais informações sobre como mudar a bateria, consulte Cuidados e Manutenção (página 48).

...não souber onde estou no menu?

Prima STOP, sem libertar, até visualizar a hora.

...não acontecer nada quando carrego nos botões?

Reinicialize o computador de ciclismo premindo simultaneamente todos os botões laterais durante 2 segundos. Depois da reinicialização prima o botão vermelho. É exibida a mensagem: **Start with bike settings** (Começar com as definições da bicicleta). Pode aceitar as definições da bicicleta, com OK, ou alterá-las. Depois, é exibida a indicação: **Basic Settings** (Definições Básicas). Regule a hora e a data, as restantes definições são guardadas. Para mais informações consulte Definições Básicas (página 6) e Medir o tamanho das rodas (página 6). Se não quiser alterar o resto das definições poderá ignorá-las premindo STOP, sem libertar. São guardados todos os dados do exercício.

...o computador de ciclismo não medir as calorias?

As calorias queimadas são calculadas apenas quando está a usar o transmissor e todas as definições básicas foram feitas correctamente. Para mais informações consulte Definições Básicas (página 6).

...outra pessoa com um computador de ciclismo ou um monitor de frequência cardíaca estiver a causar interferência?

Consulte Precauções (página 50) .

...o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente elevado ou nulo (00)?

- Certifique-se de que o computador de ciclismo não está a mais de 1 m / 3 pés do transmissor.
- Certifique-se de que a tira do transmissor não ficou frouxa durante o exercício.
- Certifique-se de que os eléctrodos do material têxtil do equipamento de desporto ficam justos à pele.
- Certifique-se de que os eléctrodos do transmissor/vestuário desportivo estão humedecidos.
- Certifique-se de que o transmissor / vestuário desportivo está limpo.
- Certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 m / 3 pés.
- Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Para obter mais informações, consulte Precauções (página 50) .
- Se a frequência cardíaca continuar irregular, apesar de se afastar da fonte de interferências, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave, mas, mesmo assim, consulte o seu médico.
- Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

...visualizar a indicação Check WearLink! (Verificar WearLink!) aparece e o computador de ciclismo não conseguir captar o sinal da frequência cardíaca?

- Certifique-se de que o computador de ciclismo não está a mais de 1 m / 3 pés do transmissor.
- Certifique-se de que a tira do transmissor não ficou frouxa durante o exercício.
- Certifique-se de que os eléctrodos do material têxtil do vestuário desportivo ficam justos à pele.
- Certifique-se de que os eléctrodos do transmissor/vestuário desportivo estão humedecidos.
- Certifique-se de que o transmissor / eléctrodos do vestuário desportivo estão limpos e não estão danificados.

- Se não for possível determinar a frequência cardíaca quando usar o vestuário desportivo, tente usar uma tira WearLink. Se a frequência cardíaca for detectada com a tira, é provável que o problema esteja no vestuário. Contacte o retalhista/fabricante do equipamento de desporto.
- Se seguiu todas as orientações anteriormente referidas, mas continua a visualizar a mensagem e a determinação da frequência cardíaca não funciona, é possível que a pilha do transmissor esteja esgotada. Para obter mais informações, consulte Cuidados e Manutenção (página 48).

...visualizar a mensagem: Check Speed! (Verifique a Velocidade!)

Para mais informações, consulte o manual do utilizador do Sensor de Velocidade.

... a altitude continuar a mudar embora não me esteja a deslocar

O computador de ciclismo converte a pressão atmosférica num valor de altitude. É por este motivo que as alterações do tempo podem provocar mudanças nas leituras da altitude.

...as leituras da altitude estiverem incorrectas?

Se o altímetro for exposto a interferências externas, como ventos fortes ou aparelhos de ar condicionado, poderá exibir leituras incorrectas. Neste caso, tente calibrar o altímetro. Se as leituras se mantiverem incorrectas, os canais de medição da pressão podem estar sujos. Neste caso, envie o computador de ciclismo a um Centro de Assistência Técnica Polar.

...visualizar a indicação: Memory low (Memória baixa)?

A indicação Memory low (Memória baixa) é exibida quando há apenas aproximadamente uma hora de espaço de memória. Depois de esgotada a memória, é apresentada a indicação **Memory full** (Memória cheia). Para libertar espaço de memória transfira dados do exercício para o software Polar ProTrainer 5 e elimine-os da memória do computador de ciclismo.

Garantia Limitada Internacional Polar

- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- **O recibo da compra original é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/ecrãs rachados, partidos ou riscados, tira elástica e vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos usados não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia respeitante ao produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

CE 0537
Este produto cumpre as Directivas 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.support.polar.fi/declaration_of_conformity [http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html].

O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e

electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente.

Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques eléctricos.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.

Termo de responsabilidade da POLAR

- O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes:

FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI100924, EP 836165, US 6229454, DE 69709285, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, FI114202, US 6537227, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915, FI 113614.

Outras patentes pendentes.

Fabricado por:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi [http://www.polar.fi]

17931883.02 PRT C 02/2011

ÍNDICE REMISSIVO